ब्रह्मचर्य ही जीवन है



स्वामी शिवा नन्द

ब्रह्मचर्य ही जीवन है
और
वीर्यनाश ही मृत्यु है

Celibacy is Life
and
Sensuality is Death

लेखक
स्वामी श्री शिवानन्द जी

प्रकाशक
आधुनिक प्रकाशन गृह
91/186, अलोपीबाग, प्रयागराज
पैंतालीसवां संस्करण 2020 मूल्य : 100/-

समर्पण-पत्र

एकोऽहमसहायोऽहं कृशोऽहमपरिच्छदः।
स्वप्नेऽप्येवंविधा चिन्ता मृगेन्द्रस्य न जायते।।1।।

परम सम्माननीय व श्रद्धास्पद, योग्य, मल्ल तथा शस्त्रविद्या-
विशारद्, सिंहतुल्य अत्यन्त निर्भय, शूर व बलवान,
परम तेजस्वी, ओजस्वी, यशस्वी, पूर्ण
सदाचारी, अतीव देशहितकारी,
महत् परोपकारी, कर्मवीर,
निस्सीम नम्र आदर्श
बालब्रह्मचारी

प्रोफेसर माणिकराव जी

के परम पवित्र, कठोर, अखण्ड व दिव्य
ब्रह्मचर्य व्रत को व तपस्या को
वामन कृति सप्रेम व
सादर समर्पित।

भवदीय नम्र बन्धु

शिवानन्द

।। ॐ ।।

प्रकाशकीय

ब्रह्मचर्येणतपसा देवा मृत्युमुपाघ्नत

—अथर्ववेद/1.5.19

ऋषियों ने ब्रह्मचर्य की तपस्या के बल पर ही मृत्यु पर विजय प्राप्त की। ब्रह्मचर्य की ऐसी ही तपस्या का हमारा सांस्कृतिक-विधान आज भी हमें याज्ञवल्क्य, भारद्वाज आदि महर्षियों के पावन-गुरुकुलों का सहज स्मरण दिला देता है। आज उन गुरुकुलों की जीवन कथा शेष रह गयी है तथापि हमारे सामाजिक-सांस्कृतिक-जीवन को सुदृढ़ और समुज्ज्वल बनाने के लिए संजीवनी देती है तथा युगों तक देती रहेगी। ब्रह्मचर्यत्व ही हमारी राष्ट्रीय-चेतना, सांस्कृतिक-तेजस्विता, दैहिक-शक्ति, सामर्थ्य, पौरुष, मानसिक-जागरूकता का एकमात्र आधार है, यही है वीर्यवान् होने तथा शौर्यवान् बनने का साधन। हमारी आधुनिक पीढ़ी उस ब्रह्मचर्य के महत्व को विस्मृत करने लगी है, एतदर्थ 'ब्रह्मचर्य ही जीवन है' जैसी पुस्तक की आवश्यकता का अनुभव होना नितान्त सत्य है।

हमारे राष्ट्रीय-जीवन की समग्रता और महनीयता के आधार-शिला हैं हमारे किशोर एवं उनके जीवन-निर्माण के आश्रय शिक्षा-संस्थान। आज का समस्त जीवन क्षण-प्रति-क्षण नयी-नयी उथल-पुथल, मान्यताओं, आवश्यकताओं और आकांक्षाओं से अस्त-व्यस्त रहता है, मानव-मूल्यों के प्रति सोचने की बात कौन कहे, स्व-जीवन-यापन के साधनों को जुटाने की युक्ति तक ढूँढ़ना कठिन है, फिर राष्ट्र-जीवन और उसके शौर्य का चिन्तन कौन करे। इस स्थिति में

राष्ट्र-जीवन को समुन्नत बनाने के साधनों की खोज यदि सम्भव है तो मात्र शिक्षा-संस्थानों और जीवन-जीने की इकाइयों का विधिवत् परीक्षण-संयोजन की रीति-नीति पर आधारित ग्रन्थों के पन्नों में, अन्यत्र कदापि नहीं। हमारे शिक्षा-संस्थान तो सर्वथा युग में व्याप्त विषाक्त-वातावरण से आवृत्त हैं, शिक्षा एवं चरित्र का निर्माता हमारा शिक्षक-वर्ग फिर युगबोध से अछूता कैसे रह सकता है, उसे अपनी युगीन संस्कृति को मर्यादा के अनुरक्षण की प्रेरणा यदि मिल सकती है तो राष्ट्रीय-जीवन मूल तत्वों पर आधारित ग्रन्थों से। ऐसे ही ग्रन्थों की कोटि में हम 'ब्रह्मचर्य ही जीवन है' पुस्तक की परिगणना कर सकते हैं।

'ब्रह्मचर्य ही जीवन है' लघु आकार की यह पुस्तक हमारे राष्ट्रीय एवं सांस्कृतिक-जीवन के महान् आदर्शों की सम्यक् विवेचना प्रस्तुत करने वाले किसी महाग्रन्थ से किंचिदपि कम नहीं है। इसके लेखक स्वर्गीय स्वामी श्री शिवानन्द जी मात्र एक लेखक नहीं चिन्तक और विचारक थे। पुस्तक में स्वानुभूत जीवन-मूल्यों के माध्यम से एक समग्रता-सम्पन्न सुखी और समुन्नत जीवन का मार्ग-निर्देशन कराया गया है। राष्ट्र का तेज एवं शौर्य आधारित है उसमें निवास करने वाले जीवन पर, यदि वह पौरुष-विहीन हुआ तो राष्ट्र भी निर्बल, तेजहीन होगा।

इस ब्रह्मचर्य की साधना ही राष्ट्र-जीवन को सुदृढ़ बना सकता है। प्रस्तुत पुस्तक में इस तप-साधना के उपायों का भलीभाँति विवेचन किया गया है। सबसे उल्लेखनीय तथ्य यह है कि इसमें केवल समस्या का चिन्तन ही नहीं अपितु उसके निराकरण का समस्त उपकरण जुटा दिया गया है — ब्रह्मचर्य का सैद्धान्तिक और व्यवहारिक — दोनों पक्षों को सहज-सरल भाषा में सर्वग्राह्य कर अंकित है

जिसका लाभ सर्वसामान्य पाठक भी उठा सकता है। ब्रह्मचर्य की साधना के आधार — पवित्र संकल्प, सात्विक जीवन, सत्संगति, सद्ग्रन्थों का अध्ययन, सात्विक आहार-विहार, निर्व्यसन, नियमित व्यायाम, प्राणायाम, सततोद्योग, नियमित-संयमित आचरण और व्यवहार, उपवास, स्वधर्मानुष्ठान आदि की व्याख्या द्वारा इसमें रत होने की सहज प्रेरणा दिलायी गयी है।

'ब्रह्मचर्य की महिमा, ब्रह्मचर्य व आरोग्य, ब्रह्मचर्य के विषय में प्रमाद, ब्रह्मचर्य व आश्रम चतुष्टय, ब्रह्मचर्य और विद्यार्थी, काम का दमन, प्रकृति का स्वभाव, आदि अध्याय आज के हमारे चंचल मन छात्रों को 'स्वधर्मे निधनं श्रेयः' (अपने धर्म विद्यार्जन में समस्त शक्ति का नियोजन) की प्रेरणा देकर निश्चय ही राष्ट्र के शौर्य और तेज की रक्षा-हेतु दृढ़व्रती बनने का मन्त्र बन सकते हैं लेशमात्र सन्देह नहीं।

अन्त में हम स्वामी जी के अतिशय ऋणी हैं जिन्होंने हमें राष्ट्र-जीवन को समुन्नत करने वाले ब्रह्मचर्य तप का सम्यक् ज्ञान कराने वाले निज अनुभवों को लिपिबद्ध कर प्रकाशन का श्रेय दिया। विश्वास है हमारा युवा-समाज उनके अनुभवों से लाभ उठाकर अपने जीवन को समुन्नत बनायेगा।

—प्रकाशक

विषयानुक्रमणिका

□ □ □

भूमिका

प्रथम संस्करण

"मूकं करोति वाचालं. पंगु लंघयते गिरिम्।

यत्कृतपातमहं वन्दे परमानन्द माधवम्।।1।।

इस छोटे से ग्रन्थ में सर्वत्र स्वानुभव प्रकाश और साथ ही साथ शास्त्र व परानुभव प्रकाश भी किया गया है। इसमें अनुभव की बातें कूट-कूट कर भरी होने के कारण यह ग्रन्थ और भी महत्व का हुआ है। इसका मुख्य विषय ``Brahmacharya is life and sensuality is death" "यानी ब्रह्मचर्य ही जीवन है और वीर्यनाश ही मृत्यु है" है। जब शरीर में से चैतन्य निकल जाता है तब उसके साथ ही साथ रक्त और वीर्य, ये दो जीवन-प्रद तत्व भी मृत्यु के बाद शीघ्र ही गायब हो जाते हैं और उसका पानी बन जाता है। जिस मनुष्य को हैजा होता है, उसके रक्त का पानी बनने लग जाता है। वह पानी फिर कै और दस्त के द्वारा बाहर निकलने लगता है। कोई अंग कटने पर उसके शरीर से खून ही नहीं निकलता है, अपितु वह बहुत जल्द मृत्यु को प्राप्त होता है। अतः यह सिद्ध है कि जब तक मनुष्य के शरीर में रक्त व वीर्य दो चीजें मौजूद हैं, तभी तक वह जीवित रह सकता है और इनका नाश होने से उसका भी तत्काल नाश हो जाता है। जितना मनुष्य वीर्य का नाश करता है उतना ही वह रक्त-विहीन बन कर मृत्यु की ओर बराबर झुकता जाता है। जितना अधिक मनुष्य वीर्य को धारण करता है उतना ही अधिक

वह सजीव बनता जाता है; उसमें शक्ति, तेज, निश्चय, सामर्थ्य, पुरुषार्थ, बुद्धि, सिद्धि और ईश्वरत्व प्रकट होने लगते हैं और वह दीर्घकाल जीवन पर्यन्त लाभ कर सकता है। वीर्यहीन पुरुष को कोई भी तार नहीं सकता और वीर्यवान पुरुष को कोई भी रोग अकाल में मार नहीं सकता। दुर्बल को ही सब रोग सताते हैं। "दैवी दुर्बलघातकः" यही प्रकृति का नियम है। सच पूछिये तो वीर्य ही अमृत है। इसी की रक्षा करने से अर्थात् धारण करने से मनुष्य अजर अमर होता है। भीष्म-पितामह इसी संजीवनी शक्ति के कारण असर यानी अकाल में मृत्यु न होने वाले और इतने सामर्थ्य-सम्पन्न हुए थे। यदि हम भी इसकी रक्षा करें अर्थात् वीर्य रोककर ब्रह्मचर्य धारण करें तो हम भी वैसे ही प्रभावशाली और उन्नतिशील बन सकते हैं क्योंकि वीर्यरक्षा आत्मोद्धार का रहस्य है और इसी में जीव मात्र का जीवन है।

इस पुस्तक में वीर्यरक्षा सम्बन्धी जो अनूठे और स्वानुभूत नियम बतलाये गये हैं, वे बहुत ही अनमोल हैं। स्वतः अनुभव किये होने के कारण वे अत्यन्त ही सिद्ध हैं—रामबाण हैं—कभी भी निष्फल होने वाले नहीं हैं। केवल नियम भर ही पढ़ने से मनुष्य वीर्य-रक्षा करने में निःसन्देह समर्थ हो सकता है, परन्तु यदि वह इस ग्रन्थ को आद्योपान्त पढ़ लेगा तो वह उन नियमों का मर्म भली-भाँति समझ जायेगा और उसमें वीर्यरक्षा के लिए एक अद्भुत जोश पैदा होगा, जिससे वह उन्नति अवश्य करेगा। आप स्वयं अनुभव करके देख लीजिये।

---

*शास्त्र में अमृत का रूप 'शुभ्र' वर्णन किया है।

यदि आप जीवित रहना चाहते हो तो फिर अवश्य ही वीर्य के नाश से बचना होगा और इस ग्रन्थ में दिये हुए नियमों के अनुसार मन, क्रम, वचन से चलना होगा। जो मनुष्य इन नियमों के अनुसार केवल दो ही मास तक चलेगा, उसका जीवन-प्रवाह बिलकुल बदल जायगा, शरीर और मन में अद्भुत परिवर्तन होगा, पापात्मा भी निःसंशय पुण्यात्मा बन जायगा! व्यभिचारी भी ब्रह्मचारी बन जायगा!! और दुर्बल भी सिंह तथा दुरात्मा भी साधु-महात्मा बन सकेगा!!!

पर हाँ, नियमों को किसी कारण छोड़ना न होगा। उन्हें दृढ़ता के साथ निबाहना होगा। यदि कोई जीवन-पर्यन्त इन नियमों के अनुसार चले तो फिर कहना ही क्या है। वह इस मृत्युलोक में ही देवता के तुल्य पूजनीय बन जायगा, इसमें कोई सन्देह नहीं।

इस ग्रन्थ में दिये ब्रह्मचर्य-पालन के नियम अत्यन्त सरल व सुलभ हैं। उनमें एक कौड़ी का खर्च नहीं है; जैसे हम पालन कर रहे हैं वैसे और लोग पालन कर सकते हैं। यही दिल से निश्चय कर लेवें तो क्या नहीं हो सकता? 'Resolution is victory' अर्थात् निश्चय ही बल है और निश्चय ही फल है।

प्रत्येक मनुष्य में ईश्वरीय शक्ति वास कर रही है। क्षमा, शान्ति, परोपकार, प्रेम, वीरता, स्वतन्त्रता, सत्य और कुकर्म से अरुचि इन सबके अंकुर हृदय में रक्खे हुए हैं, चाहे उन्हें सींच कर बढ़ाओ, चाहे सुखा दो।

परमात्मा सब को सुबुद्धि प्रदान करे और उनका उद्धार करें।

सबका नम्र बन्धुः—

शिवानन्द

ॐ ॐ ॐ

ॐ तत्सत्

ब्रह्मचर्य ही जीवन है

1. ब्रह्मचर्य की महिमा

न तपस्तप इत्याहुर्ब्रह्मचर्य तपोत्तमम्।
ऊर्ध्वरेता भवेद् यस्तु स देवो नत मानुषः।।1।।

भगवान कैलाशपति शंकर कहते हैं—"ब्रह्मचर्य अर्थात् वीर्य धारण यही उत्कृष्ट तप है। इससे बढ़कर तपश्चर्या तीनों लोकों में दूसरी कोई भी नहीं हो सकती। ऊर्ध्वरेता पुरुष अर्थात् अखण्ड वीर्य धारण करने वाला पुरुष इस लोक में मनुष्य रूप में प्रत्यक्ष देवता ही है।

अहा हा! क्या ही महान् इस ब्रह्मचर्य की महिमा है। परन्तु आज हम इस मानवता को भूलकर नीचता की धूलि में दास्यभाव से विचरण कर रहे हैं। कहाँ हमारे वीर्ययान सामर्थ्य-सम्पन्न पूर्वज और कहाँ हम उनकी निर्वीर्य और पद-दलित दुर्बल सन्तान! ओह! कितना यह आकाश-पाताल का अन्तर हो गया है। हमारा कितना भयङ्कर पतन हुआ है? इसमें तनिक भी सन्देह नहीं है कि हमारा यह जो भीषण पतन हुआ है, उसका मुख्य कारण एकमात्र हमारे "ब्रह्मचर्य का ह्रास" ही है। ब्रह्मचर्य के नाश से ही हमारा सम्पूर्ण सत्यानाश हो गया है। हमारा सुख, आरोग्य, तेज, विद्या, बल, सामर्थ्य, स्वातन्त्र्य और धर्म सम्पूर्ण हमारे ब्रह्मचर्य के ऊपर ही सर्वथा निर्भर है। ब्रह्मचर्य ही हमारे

आरोग्य-मन्दिर का एकमात्र आधार स्तम्भ है। आधार स्तम्भ के टूटने से जैसे सम्पूर्ण भवन ढह जाता है, वैसे ही वीर्यनाश होने से सम्पूर्ण शरीर का नाश अति शीघ्र हो जाता है। जैसे-जैसे हमारे ब्रह्मचर्य का नाश होता जाता है, वैसे-वैसे हमारे स्वास्थ्य का नाश हो जाता है। "मरणं विंदुपातेन जीवनं विंदु धारणात्" यह भगवान् शंकर का अमिट सिद्धान्त है। वीर्य को नष्ट करने वाला पुरुष कभी बच नहीं सकता। तत्वतः व वस्तुतः ब्रह्मचर्य ही जीवन है और वीर्यनाश ही मृत्यु है। ब्रह्मचर्य ही के अभाव से हम किसी अवस्था में सुखी और उन्नत नहीं हो सकते, ब्रह्मचर्य ही हमारे इस लोक और परलोक के सुख का एकमात्र आधार है। यही नहीं, ब्रह्मचर्य ही हमारे चारों पुरुषार्थों का मूल है। मुक्ति का प्रदाता है। वीर्य अत्यन्त अनमोल वस्तु है। इसी वीर्य के बल पर मनुष्य देवता बनता है और उसके नाश से वह पूर्ण पतित बन जाता है। बिना ब्रह्मचर्य धारण किये हुए पुरुष कदापि श्रेष्ठ पद को प्राप्त नहीं कर सकता। वीर्य-भ्रष्ट पुरुष कदापि पवित्र, धर्मात्मा व महात्मा नहीं हो सकता है। बिना ब्रह्मचर्य के प्रत्यक्ष इन्द्र भी तुच्छ और पददलित हो सकता है। तब फिर सामान्य मनुष्यों की बात ही क्या है? अतः ब्रह्मचर्य ही हमारी सम्पूर्ण विद्या, वैभव और सौभाग्य का आदि कारण है। ब्रह्मचर्य ही हमारी श्रेष्ठता, स्वतन्त्रता और सम्पूर्ण उन्नति का बीज मन्त्र है! ब्रह्मचर्य ही हमारी सम्पूर्ण सिद्धियों का एकमात्र रहस्य है!!

2. अष्टमैथुन

स्मरणं कीर्तनं केलिः प्रेक्षणं गुह्यभाषणम्।
संकल्पोऽध्यवसायश्च क्रिया निश्पत्तिरेवच।
एतन्मैथुनमष्टांगं प्रवदन्ति मनीषिणः।
विपरीत ब्रह्मचर्य एतत् एवाष्टलक्षणम्।।1।।

शास्त्र में ब्रह्मचर्य नाश के आठ मैथुन बतलाये हैं—(1) किसी जगह पढ़ी हुई, सुनी हुई या चित्र में व प्रत्यक्ष देखी हुई स्त्री का ध्यान, चिंतन व स्मरण करना (2) स्त्रियों के रूप, गुण और अंग-प्रत्यंग का वर्णन करना, श्रृङ्गारिक गायन व कजली गाना अथवा भद्दी बातें बकना। (3) स्त्रियों के साथ गेंद, ताश, शतरञ्ज, होली इत्यादि खेल खेलना। (4) किसी की ओर गीध या ऊँट की तरह गर्दन उठाकर या घुमाकर पाप की दृष्टि से अथवा चोर-दृष्टि से देखना। (5) स्त्रियों में बार-बार आना-जाना और उनके साथ एकान्त में बातचीत करना। (6) श्रृङ्गार-रस-पूर्ण वाहियात उपन्यास पढ़कर किंवा स्त्रियों के भद्दे फोटो देखकर अथवा नाटक व सिनेमा में रद्दी काम-चेष्टा पूर्ण दृश्य देखकर उन्हीं की कल्पनाओं में निमग्न रहना। (7) किसी अप्राप्य स्त्री की प्राप्ति के लिये व्यर्थ पापपूर्ण प्रयत्न करना, (8) प्रत्यक्ष संभोग, ये ही अष्टमैथुन हैं। इन लक्षणों के बिल्कुल विरुद्ध लक्षण अखंड ब्रह्मचर्य के होते हैं। आदर्श ब्रह्मचर्य में इनमें का एक भी लक्षण व मैथुन नहीं आना चाहिये। क्योंकि इनमें का कोई भी मैथुन किंवा लक्षण मनुष्य को नष्ट-भ्रष्ट करने में पूर्ण समर्थ है।

3. हस्तमैथुन और उसके दुष्परिणाम

आजकल समाज में उपयुक्त अष्ट-मैथुनों के अलावा और भी मैथुन नवयुवकों में बड़े भीषण रूप से फैल गया है। इस मैथुन से तो बालकों का बड़ा भारी संहार हो रहा है। प्लेग और इन्फ्लुएञ्जा से कहीं बढ़कर यह नया रोग नवयुवकों को जान से मार रहा है। यही नहीं, बल्कि बड़े-बड़े पढ़े-लिखे हुए लोग भी इस काल के कराल पंजे में 'मोहवश' जा रहे हैं। हा! वह बड़े ही दुर्भाग्य की बात है।

इस महारोग से पिंड छुड़ाना प्लेग इन्फ्लुएञ्जा से भी महा कठिन हो गया है। इस महारोग को हस्तमैथुन* का रोग कहते हैं। यह रोग बड़ा भयानक है। यह राक्षस मनुष्य को बड़ी क्रूरता से बिल्कुल निचोड़ डालता है। यह भी एक प्रकार की स्त्री की नवविधा भक्ति ही है। फर्क इतना ही है कि परमात्मा की नवविधा भक्ति से मनुष्य की मुक्ति होती है और स्त्री की किंवा विषय की इस नवविधा भक्ति से मनुष्य को नरक की प्राप्ति होती है।

हस्तमैथुन के कारण जितनी हानियाँ उठानी पड़ती हैं यदि केवल उनके नाम ही लिखे जायँ तो एक छोटी-सी पुस्तिका तैयार हो सकती है। हम यहाँ पर इन अनिष्टकारी कुटेवों का संक्षेप में वर्णन करते हैं। किसी लकड़ी को घुन लगने से जैसे वह बिल्कुल खोखली पड़ जाती है, वैसे ही इस अधम कुटेव से मनुष्य की अवस्था जर्जरीभूत हो जाती है।

हस्तमैथुन को अंग्रेजी में मास्टरबेशन (Masturbation) कहते हैं। कोई मुष्टमैथुन, हस्तक्रिया अथवा आत्म-मैथुन भी कहते हैं। हस्तमैथुन से इन्द्री की सब नसें ढीली पड़ जाती हैं। फल यह होता है कि स्नायुओं के दुर्बल होने से जननेन्द्रिय टेढ़ा, लघु, पीला पड़ जाता है। मुख की ओर मोटा और जड़ की ओर पतला पड़ जाता है। यहीं पर एक नस होती है। वह उभर आती है और मुँह के पास बाईं ओर कँटिया की तरह टेढ़ी बन जाती है। यह नितांत नपुंसकता का चिह्न है। ऐसे एक बालक को मैंने स्वयं देखा है। नस-दौर्बल्य से बार-बार स्वप्न दोष होने लगता है। सामान्य काम-संकल्प से अथवा

---

*पापी मनुष्यों ने वीर्यनाश के बीसों तरीके निकाले हैं, वे सब ही अप्राकृतिक वा महानिंद्य हैं। अतः उनको हमने "हस्तमैथुन" में समविष्ट किया है।

श्रृङ्गारिक वर्णन, गायन के दृश्यमात्र से ही ऐसे पतित पुरुष का वीर्य नष्ट होने लगता है। उसका वीर्य पानी की तरह इतना पतला पड़ जाता है कि स्वप्नदोष के बाद वस्त्र पर उसका चिह्न तक नहीं दिखाई देता। इन्द्री में वीर्य धारण करने की शक्ति नहीं रह जाती है। ऐसा पुरुष स्त्री-समागम के सर्वथा अयोग्य बन जाता है।

शरीर के भीतर 'मनोवहा' नामक एक नाड़ी है। इस नाड़ी के साथ शरीर की सम्पूर्ण नाड़ियों का सम्बन्ध है। काम-भाव जागृत होते ही ये सब नाड़ियाँ काँप उठती हैं और शरीर के पैर से सिर तक के सब यन्त्र हिल जाते हैं, फिर रक्त का तथा सम्पूर्ण शरीर का मथन होकर वीर्य उनसे भिन्न होकर नष्ट होने लगता है जिससे धातु-दौर्बल्य, प्रमेह, स्व.ा-मेह, मधुमेहादि कठिन रोग शरीर में घर कर लेते हैं।

शरीर के खून में एक सफेद (White corpuscles) और दूसरे लाल (Red corpuscles) कीट होते हैं। सफेद कीटों में रोगों के कीटों से लड़ने की शक्ति होती है। वीर्य जितना ही पुष्ट व अधिक होता है उतने ही ये शुभ्र कीट बलवान होते हैं और विष को पचा डालने की शक्ति रखते हैं। परन्तु ज्यों ही वीर्य क्षीण होता है, त्योंही ये कीट भी दुर्बल बनकर हैजा, प्लेग, मलेरिया के कीटाणुओं से दब जाते हैं, और फिर मनुष्य भी काल के गाल में चले जाते हैं। ये वीर्यनाश के ही दारुण फल हैं। हस्तमैथुन से जो वीर्यनाश किया जाता है उससे शरीर और दिमाग के समस्त स्नायुओं पर भारी धक्का पहुँचता है। जिससे पक्षाघात, ग्रन्थिवात, सन्धिवात, अपस्मार-मृगी और पागलपन आदि भीषण रोगों की उत्पत्ति होती है। व्यभिचार तो सर्वथा निंद्य है ही, परन्तु उससे भी महातिनिंद्य यह हस्तमैथुन का कार्य है। हस्तमैथुन द्वारा वीर्य से निकलने से कलेजे पर विशेष धक्का लगता

है, जिससे क्षय, खाँसी, श्वास, यक्ष्मा और "हार्ट डिसीज़" नामक महा भयानक हृदय रोग हो जाते हैं। हृदय रोग से ऐसे अभागे मनुष्य की कौन से समय में मृत्यु होगी इसका कुछ भी निश्चय नहीं होता। अकाल ही में वह मृत्यु को प्राप्त हो जाता है। मस्तिष्क पर तो बिजली का धक्का लगता है। हस्तमैथुन से सिर फौरन हलका और खाली पड़ जाता है। स्मृति (याददाश्त), सुबुद्ध, प्रतिभा सभी चौपट हो जाते हैं, और अन्त में ऐसा नष्ट-वीर्य पुरुष पागल सा बन जाता है। पागलखानों में सौ में 95 आदमी व्यभिचारी और हस्तमैथुन के ही कारण पागल बने होते हैं। यही हालत अपनी स्त्री से अति रति करने वालों की भी हुआ करती है।

टारेंटो के डाक्टर वर्कमान कहते हैं — "सैकड़ों पागलखानों की जाँच करने पर हमें यही ज्ञात हुआ कि जिनको हम आप नीतिभ्रष्ट, अशिक्षित व मूर्ख समझते हैं उनमें नहीं किन्तु धर्म से, स्वच्छता से रहने वाले शिक्षित लोगों में ही यह हस्तमैथुन का रोग विशेष रूप से फैला हुआ है।" खेतों में शारीरिक परिश्रम करने वाले मूर्खों में नहीं, किन्तु शहरों के पुस्तक-कीट बने हुए नवयुवकों और आदमियों में ही यह घृणित रोग विशेष फैला हुआ है। माता-पिता इस भीतरी कारण को नहीं जानते। वे समझते हैं कि परिश्रम की अधिकता से ही बालकों की ऐसी दुर्दशा हुई है। मस्तिष्क कमजोर हो जाती है। बाल झड़ने व पकने लगते हैं। राजा के घायल होते ही जैसे सम्पूर्ण सेना एक बारगी घबड़ा जाती है, उसी प्रकार वीर्य-रूपी राजा को आघात पहुँचते ही शरीर की इन्द्रिय रूपी सेना एकबारगी अस्वस्थ व कमजोर हो जाती है। आँख, कान, नाक, जिह्वा, वाणी, पैर, त्वचा, आँतें और मलमूत्रेंद्रिय अपना काम करने में असमर्थ हो जाती हैं, फिर तो ऐसे पुरुष का बहुत जल्द नाश होता ही है।

हस्तमैथुन से सम्पूर्ण शरीर पीला, ढीला, फीका, दुर्बल व रोगी बन जाता है। मुख कांतिहीन व पीला पड़ जाता है। ऐसा पुरुष जीवन रहते हुए भी मुर्दा होता है। हाय! जिस विषयानन्द को कामी लोग ब्रह्मानन्द से बढ़कर समझते हैं वह विषयानन्द भी ऐसे पतित पुरुष ज्यादा दिन तक नहीं भोग सकते। इन्द्रिय दुर्बलता के और अन्यान्य रोगों के कारण वे ग्राहस्थ्य-सुख भी नहीं भोग सकते। उनकी सन्तानोत्पादन-शक्ति नष्ट हो जाती है, जिससे उनकी स्त्रियाँ वन्ध्या बनी रहती हैं। अथवा सन्तान हुयी तो कन्या ही कन्या होती हैं। ऐसे लोग काम के मारे बेकाम बन जाते हैं। सन्तति-सुख से वे हाथ धो बैठते हैं। उनकी स्त्रियों को भी सन्तोष नहीं होता है। फिर वे व्यभिचार करने लगती हैं। स्त्रियों के बिगड़ने से सन्तान भी दुःसाध्य होती है व अधर्म की वृद्धि होती है अधर्म के फैलते ही घर व देश में दारिद्र्य, अकाल व अशान्ति आदि फैलते हैं। फिर सुख की आशा कहाँ? अन्त में सब कुल नरकगामी होता है। (गीता अ0 1 ला, श्लोक 41 से 44 देखो) इस महापाप के मूल कारण व भागी दुराचारी पुरुष ही होते हैं।

हाय! यह बड़ा ही अधर्म और दुष्ट कर्म है। जिस अभागे को इसके करने का एक बार भी दुर्भाग्य प्राप्त हुआ है तो धीरे-धीरे यह 'शैतान' हाथ धोकर उसके पीछे पड़ जाता है, यहाँ तक कि प्राण बचाना भी मुश्किल हो जाता है। ऐसे पुरुष इस महानिंद्य कुटेव के पूर्ण गुलाम बन जाते हैं। दुर्बल चित्त के कारण इच्छा करने पर भी वे संयम नहीं कर सकते। हजारों प्रतिज्ञायें करने पर भी एक ही प्रतिज्ञा पूरी नहीं होने पाती। विषयों के सामने आते ही सभी प्रतिज्ञायें ताक पर धरी रह जाती हैं। इस प्रकार वीर्य को नष्ट करने में मनुष्य का मनुष्यत्व लोप हो जाता है और उसका जीवन उसी को भार-

स्वरूप मालूम होने लगता है। आबोहवा का परिवर्तन थोड़ा भी सहन नहीं होता। हर समय सर्दी-गर्मी मालूम होने लगती है। जुकाम, सिर-दर्द और छाती में पीड़ा होने लगती है। ऋतुओं के बदलते ही उसके स्वास्थ्य में भी फरक होता है और अन्यान्य रोग उत्पन्न हो जाते हैं। देश में जब कभी कोई बीमारी फैलती है तो सबसे पहिले ऐसा ही पुरुष बीमार पड़ता है और अक्सर वही काल का शिकार बनता है।

हाय! ऋषि-सन्तानों के दिव्य नेत्र व ज्ञाननेत्र सब नष्ट हो गये हैं और उनको अब उपनेत्र के बिना देखना भी मुश्किल हो गया है। अज्ञान की घनघोर घटा भारत-आकाश को चारों ओर से आच्छन्न कर रही है। आर्य सन्तान आज पूर्णतया तेजहीन व गुलाम बनकर भारत माता का मुख कलङ्कित कर रही है। हा! शोक! शोक!! शोक!!!

बस अब हम इससे अधिक वर्णन करना नहीं चाहते। केवल वीर्य भ्रष्टता के प्रमुख चिह्न ही कह कर इस विषय को समाप्त करते हैं जिससे कि लोग पतित बालक, बालिका, व स्त्री-पुरुष को फौरन पहिचान सकें।

4. वीर्यनाश के मुख्य लक्षण

(1) काम पीड़ित वीर्यघ्न (वीर्य को नष्ट करने वाला) बालक बड़े आदमियों की तरफ से आँख से आँख मिलाकर नहीं देख सकता। किसी अपराधी की तरह शर्मिन्दा होकर नीचे देखता है अथवा मुंह छिपाना चाहता है।

(2) बहुत से चालाक या धूर्त लड़के झूठे ही छाती निकाल कर समाज में इतस्ततः ऐंठते हुए अकड़ कर घूमा करते हैं। वे जरूरत से अधिक ढीठ बन जाते हैं, कारण यह कि ऐसा करने से उनके दुर्गुण छिप जावेंगे और लोगों की दृष्टि में वे निर्दोष जँचेंगे।

(3) उनका आनन्दमय व हँसमुख चेहरा दुखी व उदास बन जाता है। सूरत रोनी बन जाती है। प्रसन्न स्वभाव नष्ट होकर चिड़चिड़ा, क्रोधी व रुक्ष (रूखा) बन जाता है। चेहरा फीका, पीला व मुर्दे की तरह निस्तेज बन जाता है।

(4) गालों पर की पहले की वह गुलाबी छटा नष्ट होकर झाई पड़ने (काले दाग पड़ने) लगती है। यह अत्यन्त वीर्यनाश का निश्चित लक्षण है।

(5) आँखें व गाल अन्दर धँस जाते हैं, और गाल की हड्डियाँ खुल जाती हैं।

(6) बाल पकने व झड़ने लगते हैं। मूँछें पीली व सुर्ख या लाल बन जाती हैं। सोलह वर्ष के उपरान्त बाल का सफेद होना वीर्यनाश का स्पष्ट लक्षण है।

(7) कोई भी रोग न रहते हुए अकाल ही में वृद्ध पुरुष की तरह जर्जर, दुर्बल, ढीला बनना, किसी अच्छे काम में दिल न लगना व नाताकत बनना तथा थोड़े ही परिश्रम से व दौड़ने से हाँफने लगना और मृतपिंड की तरह उत्साहहीन बनना, दैनिक काम करना भी अच्छा न लगना, सामान्य से सामान्य काम कठिन जान पड़ता।

(8) चित्त में कुचिन्ताओं का बढ़ना थोड़े ही डर से छाती में बेहद धड़कन आना तथा भयभीत हो जाना। थोड़ा-सा भी दुःख पहाड़-सा मालूम होना।

(9) बार-बार झूठी ही अस्वाभाविक भूख लगना अथवा भूख का मन्द पड़ जाना, यह भी वीर्यनाश का प्रमुख चिह्न है। अपच और मलबद्धता (कब्जियत) इसका निश्चित परिणाम है। चटपटे, मसालेदार पदार्थ खाने में रुचि रखना।

(10) नींद का न आना, यदि आई तो ऐसी आना जैसी कुम्भकरणनिद्रा। उठते समय महा आलस्य व निरुत्साह मालूम करना और आँखों का भारी पड़ना।

(11) रात्रि में स्वप्नदोष होना, यह पापी वह कामी मन का पूर्ण लक्षण है।

(12) वीर्य का पानी जैसा पतला पड़ना और पेशाब के समय वीर्य का बूँद-बूँद बाहर निकलना, यह भी हस्तमैथुन का एक मुख्य चिह्न है। इसका अन्तिम भयानक परिणाम पुरुषत्व का नाश अर्थात् नपुंसकता है।

(13) बार-बार पेशाब होना तथा गरमी, परमा, प्रमेहादि उग्र रोग होना।

(14) हाथ, पैर और शरीर के पोर-पोर में (सन्धि में) दर्द मालूम होना, हाथ-पैरों में शिथिलता आना, व सनसनी उत्पन्न होना तथा उनका मुर्दे की तरह ठंडा पड़ जाना।

(15) तलवे तथा हथेलियों का पसीजना, वह वीर्यभ्रष्टता का मुख्य लक्षण है।

(16) हाथ-पैर में कम्पन मालूम होना। (हाथ में पकड़ा हुआ कागज व कोई वस्तु हिलने लगना, हाथ काँपना।)

(17) नाटक, उपन्यास आदि श्रृङ्गारिक किताबें तथा चित्र पढ़ने व देखने की अत्यन्त रुचि रखना।

(18) स्त्रियों में बार-बार आना जाना, निर्लज्जता से गीध व ऊँट की तरह सर उठा कर या घुमाकर किंवा चोर दृष्टि से छिपकर स्त्रियों की तरफ देखना।

(19) चेहरे पर पिटिका (मुहरसा) उभड़ना। यह पापी व कामी का पूर्ण लक्षण है।

(20) किसी समय ऊपर उठते समय एकाएक दृष्टि के सामने अँधेरा छा जाना तथा मूर्छा आ जाने से नीचे गिर पड़ना। स्मरण शक्ति का ह्रास होना। देखे हुए स्वप्न की याद न आना। रखी हुई वस्तु का स्मरण न होना और कंठ की हुई कविता या पाठ भी भूल जाना और मानसिक दुर्बलता का बढ़ जाना।

(22) चित्त का अत्यन्त चंचल, दुर्बल व पापी बनना और कोई भी प्रतिज्ञा पूरी न कर सकना तथा सब काम अधूरे ही करके छोड़ देना। एक भी अच्छा काम पूर्ण न करना पर कुकर्म प्रयत्नपूर्वक पूरा करना। गिरगिट की तरह सदा विचार या निश्चय बदलते रहना और सदा मन मलीन व अपवित्र बने रहना।

(23) दिमाग में गर्मी छा जाना। नेत्रों में जलन उत्पन्न होना व नेत्रों से पानी बहने लगना।

(24) क्षण ही रुष्ट व क्षण ही तुष्ट होना।

(25) माथे में, कमर में, मेरुदंड में और छाती में बार-बार दर्द उत्पन्न होना।

(26) दाँत के मसूड़े फूलना, मुख से महान् दुर्गन्धि का आना तथा शरीर से भी बदबू* निकलना। वीर्यवान के शरीर से सुगन्धि निकलती है। अतः दाँत को बिल्कुल साफ रखना चाहिए।

(27) मेरुदंड का झुक जाना, फिर हर समय झुककर बैठना।

*दुर्गन्धो भोगिनी देहे बिन्दु संक्षयात्।

(28) वृषण की वृद्धि होना तथा उनका लटक जाना।

(29) आवाज की कोमलता नष्ट होना, आवाज मोटा रूखा, अप्रिय बन जाना।

(30) छाती का दुर्भङ्ग हो जाना अर्थात् छाती पर का अंतर गहरा और विस्तृत बन जाना, और छाती की हड्डियाँ दिखना।

(31) नेत्र रूपी चन्द्र-सूर्य को ग्रहण लगना। नाक के कोने में प्रथम कालिमा छाती है, फिर बढ़ते-बढ़ते आँखों के चतुर्दिक ग्रहण लग जाता है, अर्थात् चारों ओर से नेत्र काले पड़ जाते हैं। यह अत्यन्त वीर्यनाश का बड़ा भयानक और भीषण चिह्न है।

(32) किसी बात में कामयाबी न होना तथा सर्वत्र निन्दित या अपमानित बनना, यह वीर्यनाश की पूरी निशानी है। संतति सम्पत्ति का धीरे-धीरे नाश होना। अधर्म, व्यभिचार व पाप का बढ़ना, आयु का घट जाना, वेद शास्त्राज्ञाओं को कुछ भी न मानना और अपनी ही मनमानी करना, अर्थत्, "विनाश काले विपरीत बुद्धि" इस न्याय से सब उल्टी ही बात करना, यह गुलामी के खास चिह्न हैं। सम्पूर्ण अपयश, दुःख, गुलामी का कारण एकमात्र वीर्य का नाश ही है।

(33) अन्त में कभी-कभी दुःख और पश्चाताप के मारे आत्म-हत्या करने का विचार करना। इति प्रमुख चिह्न।

5. माता-पिताओं का कर्त्तव्य

प्रत्येक माता, पिता गुरु; बन्धु तथा मित्र का सबसे प्रथम कर्त्तव्य अब यही होना चाहिए कि यदि उपर्युक्त लक्षणों में कोई भी एक दो लक्षण पुत्र-पुत्री और शिष्यों में दिखाई दे तो फौरन उनके सामने पाप के परिणाम का भीषण चित्र तथा ब्रह्मचर्य की श्रेष्ठ

महिमा स्पष्ट शब्दों में रखें। इसमें लज्जा-संकोच करना तथा अपमान समझना मानों अपनी सन्तान का पूर्ण नाश ही करना है। 'शरीरं व्याधि मन्दिरम्" तभी बनता है जब कि मनुष्य ब्रह्मचर्य के प्राकृतिक नियमों का उल्लंघन करता है। अतः उन्हें उन नियमों का अवश्य ज्ञान करा देना चाहिए। माता, पिता, व गुरू ब्रह्मचर्य का पूर्ण स्पष्ट वर्णन करने में ले जाते हैं। परन्तु यह उनकी भारी भूल एवं मूर्खता है। अपने पर बीती हुई दुर्घटनाओं की, उनके दुष्परिणाम माता-पिता तथा गुरुजनों को आज भी उनकी मर्जी के विरुद्ध भोगने पड़ रहे हैं। लड़कों से साफ-साफ कहें और उनसे बचे रहने के लिए अपने अनुभूत इलाज को स्पष्ट बतलाये अथवा यह जीवन पथ प्रदीप ग्रन्थ अपने प्रिय बालकों, शिष्यों अथवा मित्रों के हाथ में रख दें, जिससे उनका कर्त्तव्य-मार्ग साफ दिखाई दे।

कई लोग यह समझते हैं कि यदि बालकों के सामने ब्रह्मचर्य की रक्षा के हेतु हस्तमैथुन, शिशुमैथुनादि महानिंद्य बुराइयों का वर्णन करेंगे तो वे यदि न भी जानते होंगे तो इन दुर्गुणों को जान लेंगे, परन्तु यह धारणा बिलकुल वृथा व नाशकारी है। यदि आप न कहेंगे तो बालक कुसंग में पड़कर दूसरों से अवश्य ही उपर्युक्त दुर्गुण सीख लेंगे। परन्तु बुराइयों का तीव्र निषेध व ब्रह्मचर्य की उज्ज्वल महिमा आप वर्णन करेंगे तो आपके बालक अवश्य ही सदाचारी व ब्रह्मचारी बनेंगे, ऐसा विश्वास रखो। गन्दगी या गड्ढे के ढाँकने के बनस्बित उससे बचे रहने का ज्ञान करा देना ही बुद्धिमानी व सुरक्षिता है। और यही माता-पिता तथा गुरुजनों का पवित्र कर्त्तव्य है। यदि गुरुजन अच्छे-अच्छे कामों द्वारा अच्छे ढङ्ग से बालक-बालिकाओं को ब्रह्मचर्य की केवल पन्द्रह मिनट स्कूलों में या घर ही पर बढ़िया

शिक्षा दें तो क्या ही अच्छा हो। हम पूर्ण विश्वास से कह सकते हैं कि भारत का इनसे अति शीघ्र उद्धार हो सकता है, अतः माता-पिताओ! सावधान!!

6. वैद्य व डाक्टर

माता-पिता तथा गुरुजनों की लापरवाही के कारण कई अच्छे बालक कुसंग में पड़कर बिगड़ जाते हैं। वीर्यनाश व व्यभिचार के कारण वे अनेकानेक दारुण रोगों से आक्रान्त हो जाते हैं, फिर वे वैद्य व डाक्टरों के मकान व दूकान छिपे-छिपे ढूँढ़ने लगते हैं, कोई मदनमंजरी पिल्स, धातुपुष्टि की गोलियाँ, वीर्यवटिका, नपुंसकारिघृत कोई जड़ी बूटी, लेह, पाक, चूर्ण आदि दूर-दूर से मँगाते हैं और बेचारे लाभ की जगह और भी तन से, मन से, धन से बर्बाद हो जाते हैं। इसका कारण यह है कि जितनी धातु-पौष्टिक औषधियाँ होती हैं, सब कामोत्तेजक होती हैं। उनके सेवन से शरीर में यदि कुछ ताकत भी दीख पड़ती हो तो केवल मनुष्य की भावना तथा उस औषधि के साथ खाये हुए दूध, मलाई आदि का प्रभाव है। संसार में ऐसा कोई वैद्य समर्थ नहीं है जो दवा-दर्पण द्वारा वीर्य-हीन को वीर्य-वान अर्थात् ब्रह्मचारी बना सकता हो। यदि कोई ऐसा कहे तो उसकी धृष्टता एवं मूर्खता है। एकमात्र शुद्ध मन ही मनुष्य को ब्रह्मचारी एवं वीर्य-धारण करने के लिए समर्थ बना सकता हैं, दवा-दर्पण कदापि नहीं; इससे तो वीर्य का और भी नाश होता है।

आजकल जिसे देखो वही वैद्य बना बैठा है। 'बूढ़ा भी जवान हो गया' 'मुर्दा भी जिन्दा हो गया' 'अजब ताकत की दवा' ऐसे-ऐसे झूठे विज्ञापन का मोह-जाल फैलाकर वेश्याओं की तरह बालक-बालिकाओं को तन, मन, धन से व प्राण से वे वैद्य बरबाद कर

रहे हैं। प्यारे भाइयों! ऐसे स्वार्थान्ध वैद्यों से बचे रहो। सुयोग्य वैद्यों तथा माता-पिता गुरुजनों के सामने अपने रोग का स्पष्ट वर्णन करके उनसे उचित सलाह लो। बहुत सी औषधियाँ अन्य रोगों के लिए भी दिव्य गुणकारी होती हैं, परन्तु एकमात्र विशुद्ध मन सम्पूर्ण संसार में वीर्य-रक्षा के लिए दिव्यौषधि है। अन्य सब उपाय वृथा व अनुषंगिक हैं।

जब रोगियों के बारे में वैद्यों का कुछ भी वश नहीं चलता तो अन्त में जलवायु परिवर्तन के लिए ही उन्हें सलाह दी जाती है, परन्तु इसके पहिले वे रोगियों को खूब लूट लेते हैं। सचमुच शुद्ध वायु, शुद्धजल, शुद्ध व पवित्र भूमि, विपुल प्रकाश व विपुल आकाश, बस ये ही इस लोक के पञ्चामृत हैं। इन्हीं के सेवन करने से हमारे पूर्वज ऋषि-मुनि इतने दीर्घायु, आरोग्य-सम्पन्न, ज्ञानी, पवित्र-मानस व सामर्थ्य-सम्पन्न होते थे। यदि हम भी इसी "पंचामृत" का यथेष्ट सेवन रोज नियमपूर्वक किया करेंगे, तो हम भी उनके समान निःसन्देह श्रेष्ठ बन जायेंगे।

7. ब्रह्मचर्य व आरोग्य

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मृदुमुत्तमम्।
रोगाः तस्यापहर्तारः श्रेयसो जीवितस्य च।।

एकमात्र आरोग्य ही चारों पुरुषार्थों का सर्वोत्तम मूल है और उन चारों को भी नष्ट कर डालते हैं, यही नहीं किन्तु जीवन को भी अकाल ही में चिन्ता और चिता पर चढ़ा देते हैं।

सच है, रोगी पुरुष किसी काम का नहीं होता। वह सबके लिए बोझ स्वरूप हो जाता है। रोगी संसार और परमार्थ दोनों में नालायक बना रहता है। रोगी मनुष्य के लिए सब संसार शून्य बन जाता है।

इसके लिए भोग-विलास की सम्पूर्ण चीजें भी दुखदाई बन जाती हैं। रोगी पुरुष चाहे राज-भवन में रहे, चाहे हिमालय जाय — कहीं भी सुखी नहीं हो सकता। उसकी रोनी सूरत तभी मिट सकती है जब कि वह या तो मिट्टी में मिल जाय अथवा प्रकृति के अनुसार पुनः शुद्ध आचरण करने लग जाय।

निसर्ग के राज्य में मूलतः प्रत्येक प्राणी निस्सीम, नीरोग, परम सुन्दर, सब प्रकार से पूर्ण तथा अव्यङ्ग पैदा होता है। परन्तु स्वयं लोग ही अपनी दुष्कृतियों द्वारा अपने दिव्य स्वरूप को, बढ़िया आरोग्य को और सुडौल शरीर को बिगाड़ डालते हैं। "जो जस करइ सो तस फल चाखा" यह अमिट सिद्धांत है। सम्पूर्ण विश्व में ऐसी कोई भी शक्ति नहीं है जो हमें हमारी इच्छा के विरुद्ध रोगी या निरोगी बना सकती हो, गिद्ध, चील, कौवे वगरैह उसी स्थान पर जाते हैं, जहाँ पर कोई सड़ा जानवर पड़ा रहता है। उसी तरह रोग, शोक और दुःख उस शरीर में प्रवेश करते हैं जहाँ पर उनका खाद्य उन्हें मिलता है। आजकल के दरिद्र ब्राह्मण किसी मरे हुए बड़े सेठ के यहाँ जैसे फौरन बिना बुलाए हुए दौड़े आते हैं वैसे ही रोग, शोक, दुःखादि भी नष्टवीर्य पुरुष के यहाँ फौरन चले आते हैं। परन्तु आरोग्य, सुख-शान्ति, समृद्धि, आनन्द इनका हाल ऐसा नहीं है, वे बड़े ही मानी हैं। दुराचारी, व्यभिचारी पुरुषों से वे कोसों दूर रहते हैं, केवल सदाचारी ब्रह्मचारी पुरुषों के ही यहाँ वे वास करते हैं। ब्रह्मचारी पुरुषों को कोई भी रोग नहीं सता सकता। प्लेग, कालरा भी उनका कुछ नहीं कर सकते! सब कोई दुर्बलों को ही मारते हैं, बलवान को कोई सता नहीं सकता। "दैवो दुर्बल घातकः।" बस यही प्रकृति का कायदा है। अत हमको अब सब तरह से बलवान बनना होगा, क्योंकि बलवान राजा है, चाहे वह भले ही निर्धन हो। रोगी पुरुष

को राजा होने पर भी भिखारी और पूर्ण अभागा समझना चाहिए। "तन्दुरुस्ती हजार नियामत है।" भोगी पुरुष सदा रोगी ही बना रहता है, वह कभी भी योगी यानी सुखी नहीं हो सकता, वह सदा वियोगी अर्थात् दुःखी ही बना रहता है। व्यभिचारी पुरुष कदापि निरोग और बलवान नहीं हो सकता। एकमात्र वीर्यवान् ही बलवान्, आरोग्यवान, भक्त और भाग्यवान हो सकता है। वीर्यनष्ट पुरुष सदा रोगी, दुखी, पापी और अभागा ही बना रहता है। उसका उद्धार फिर से वीर्यधारण किये बिना सात जन्म में भी होना असम्भव है।

संसार में तीन बल हैं — एक शरीर बल, दूसरा ज्ञानबल और तीसरा मनोबल। इन तीनों बलों में मनोबल अर्थात् आत्मबल सबसे श्रेष्ठ बल हैं। बगैर आत्मबल के और सब बल वृथा हैं। बाहुबल, सैन्यबल, द्रव्यबल, नीतिबिल, मतिबल, धृतिबल, निश्चय-बल, चरित्र बल, धर्मबल, ब्रह्मबल वगैरह जितने बल संसार में मौजूद हैं सब इन्हीं तीनों बलों के अन्तर्गत हैं। इनमें सबसे पहली सीढ़ी शरीर बल की है। बगैर नीरोग शरीर के ज्ञानबल और आत्मबल प्राप्त नहीं हो सकते। शरीर बल ही हमारे सम्पूर्ण बलों का एकमात्र मूलाधार है। अतएव हमें व्यायाम और ब्रह्मचर्य द्वारा सबसे प्रथम शरीर-सुधार अवश्य कर लेना चाहिए।

आज हमें भारत के उत्थान के लिए आत्मबल अर्थात् चरित्रबल की तो मुख्य आवश्यकता है ही, परन्तु उसके साथ ही साथ शारीरिक बल और ज्ञानबल की भी अनिवार्य रूप से आवश्यकता है। शरीर-बल न होगा तो हम संसार संग्राम में विजय प्राप्त नहीं कर सकेंगे। दुर्बलता के कारण हम दूसरों के तथा काम, क्रोध, रोगादि बैरियों के सदा दास ही बने रहेंगे, हमारे घर में यदि कोई जबरदस्ती से घुस गया हो तो उसे बाहर घसीटकर ले जाने के लिए हममें शरीर-बल का ही होना परम इष्ट है। बगैर शरीर-बल के वह

डाकू खुशी से बाहर नहीं निकलेगा। अतः शरीर-बल प्राप्त करना सबसे प्रथम ध्येय होना चाहिए। क्योंकि शरीर बल ही सब ध्येयों का मुख्य आधार है। बगैर शरीर-सुधार के हम किसी अवस्था में सुखी और स्वतंत्र नहीं हो सकते और न किसी काम में सिद्धि ही प्राप्त कर सकते हैं। शरीर रोगी होने पर संसार का कोई भी पदार्थ व व्यक्ति हमें कभी सुखी व शांत नहीं बना सकता। केवल हम ही अपने को एकमात्र सुखी, स्वतन्त्र और शांत बना सकते हैं। अतः शरीर-सुधार हमारा प्रथम लक्ष्य होना चाहिए। क्योंकि यही चारों पुरुषार्थों का मूल है और इसी में हमारी मुक्ति किंवा स्वतन्त्रता भरी हुई है।

``Sound mind in a sound body" यानी "शरीर सुखी और पुष्ट है तो आत्मा भी सुखी एवं पुष्ट है और शरीर दुखी और दुर्बल है तो आत्मा भी दुखी एवं दुर्बल है।" यही प्रकृति-शास्त्र का नियम है। शरीर नीरोग होने पर हमारी आत्मा भी अत्यन्त निर्मल, बली और सामर्थ्य-सम्पन्न बन जाती है। रोगी शरीर में आत्मा की उन्नति का होना कठिन है। अतएव प्रकृति के नियमानुसार चलकर सदाचरण द्वारा ब्रह्मचारी बन अपना शरीर सुधार लेना हमारा सबसे प्रथम और श्रेष्ठ कर्त्तव्य है।

हमारा केवल यही एकमात्र शरीर नहीं, स्थूल, सूक्ष्म, कारण और महाकारण, ऐसे हमारे चार शरीर और इनके अतिरिक्त हमारे इस शरीर रूपी साम्राज्य में असंख्य शरीरधारी कीटाणुओं की सेना सर्वत्र भरी हुई है जो कि हमारी रात-दिन रक्षा कर रही है। इन सबका अधिष्ठाता आत्मा उनका राजा है। विजय उसी राजा की होती है जिसकी सेना बलवान और प्रचंड है। ठीक यही हालत हमारे शरीर रूपी सेना की ओर आत्मा रूपी राजा की समझिये।

8. ब्रह्मचर्य के विषय में प्रमाद

आज हिन्दू जाति इतनी पतित क्यों हुई? वह इतनी रोगी, दुर्बल, निरुत्साही, मूर्ख और अल्पायु क्यों हुई? जिस भारतवर्ष में भीष्म-पितामह और हनुमान जैसे शूरवीर, गम्भीर और ज्ञानी ब्रह्मचारी हुए हैं जहाँ पर व्यास, वशिष्ट, वाल्मीकि, गौतम, भरद्वाज, अत्रि, पराशर जैसे त्रिकाल ज्ञान के समुद्र हुए हैं, जहाँ पर धर्मराज, शिवि, दधीचि, हरिश्चन्द्र, कर्ण और बलि जैसे महान प्रतापी सत्यमूर्ति धर्मावतार हुए हैं, जहाँ पर नीति, न्याय, मर्यादा के पालने वाले बड़े-बड़े शूरबीर रणधुरन्धर जनक, परीक्षित, दशरथ, रघु जैसे राजे-महाराजे हुए हैं, जहाँ पर विश्वामित्र, भरत, भगीरथ जैसे निस्सीम कठोर ब्रत के व्रतधारी महात्मा हुए हैं, जहाँ पर शुक, सनक सनन्दन सनत्कुमार जैसे ब्रह्मनिष्ठ ब्रह्मचारी तपस्वी हो गये हैं, जहाँ पर राम, लक्ष्मण, भरत, शत्रुघ्न और धर्मराज, भीम, अर्जुन, नकुल, सहदेवादि तथा श्रीकृष्ण, बलरामादि जैसे अत्यन्त तेजस्वी, ओजस्वी, आज्ञाकारी सुपुत्र और सहोदर हो गये हैं, जहाँ पर सीता, सावित्री, अनुसुइया, दमयन्ती, शकुन्तला, रुक्मिणी, द्रौपदी, लोपामुद्रा, मैत्रेयी, गांधारी जैसी महान पतिनिष्ठा और अत्यन्त तेजस्वी सती स्त्रियाँ हो गई हैं, जहाँ ध्रुव, लव, कुश, प्रह्लाद, अभिमन्यु और भरत जैसे महान तेजस्वी, ओजस्वी और सामर्थ्य-सम्पन्न सिंहशावक से बालक हुए हैं—उसी वीरप्रसू भारत भूमि में उन्हीं की सन्तान आज ऐसे नीच, पतित, दुर्बल, रोगी, मूर्ख, अल्पायु, परतन्त्र, और पूर्णतया अभागे क्यों हुए? इसका असली कारण क्या है? हमको ऐसा नीच, परतन्त्र और दुर्भागी बनाने वाले हमारे दुर्धर्ष शत्रु कौन हैं? ठहरिये! जरा

भगवद्वाणी को प्रथम सुन लीजिये, साथ ही तुलसी वचन को भी देखिये।

आत्मैवह्यात्मनो बन्धुरात्मेव रिपुरात्मनः।

"काहु न कोउ सुख दुख कर दाता, निजकृत कर्मभोग सब भ्राता"

क्या अपने शत्रु हम ही हैं, अपने मित्र भी हम ही हैं? क्या अपने ही कृत कर्मों से हमें ऐसी नीच दशा प्राप्त हुई है? हाँ, भगवद्वाणी तथा संतवाणी हमें यही बतला रही है—"तुम ही अपने मित्र हो तथा तुम ही अपने शत्रु भी हो, अपने पतन के कारण केवल तुम्हीं हो।"

सत्य है! नीति, न्याय, मर्यादा का उल्लंघन करने से ही अर्थात् अधर्म और अन्याय बढ़ने ही से आज हमारी ऐसी पतित हालत हुई है, वैसे ही हम अपने सुकर्मों द्वारा अपना उद्धार भी कर सकते हैं। उन्नति के लिए अब हमें धर्म का आचरण अवश्य ही अति शीघ्र शुरू करना होगा। श्री गीता देवी के सच्चे अध्ययन की आज हमें नितान्त आवश्यकता है। आज हमें सच्चे कर्मवीरों की बड़ी ही जरूरत है। वीर्यभ्रष्ट कच्चे कर्मवीर बड़े ही घातक होते हैं, बीच ही में किसी डर के कारण अपने कर्त्तव्य को छोड़ भागने वाले पुरुष बड़े कायर और नामर्द होते हैं। "काम मर्दों का नहीं काम अधूरा करना जो बात जुबाँ से निकले उसे पूरा करना!" बस ऐसे ही मर्द पुरुष की आज भारत को जरूरत है। नामर्द और व्यभिचारी पुरुषों का अब यहाँ कुछ काम नहीं, क्योंकि ऐसे लोग देश के घोर शत्रु होते हैं। वीर्यनाश के कारण आज तक बहुत कुछ नाश हो चुका है। अब हमें अपने पूर्वजों का अनुकरण अति शीघ्र करना होगा और दुराचार को छोड़ पूर्ण सदाचारी और ब्रह्मचारी बनना होगा। हमारे बाबा ऐसे थे और वैसे थे, ऐसा

कोरा अभिमान और बातें हमें अब साफ छोड़ देनी होंगी। उनकी जैसी प्रत्यक्ष करनी ही करके हमें अब दिखलानी होगी। हमें अपने पूर्वजों की तरह प्रत्यक्ष वीर्यवान और सामर्थ्यवान बनना होगा। आज भी हम भीमार्जुन जैसे बली और धनुर्धारी बन सकते हैं। प्रोफेसर माणिकराव, गामा, प्रो0 एक नाथ मूर्ति और प्रो0 शाहा इस बात के आज जीते-जागते दृष्टान्त हैं। हमारा भोजन हमी को खाना पचाना पड़ता है। केवल भोजन की तरफ देखने से अथवा उसकी खुशबू से अथवा उसकी कोरी तारीफ से ही सिर्फ हमारा पेट कभी नहीं भर सकता; वैसे ही अपना बल, तेज, सामर्थ्य स्वातन्त्र्य और वैभव भी हमी को कमाना पड़ता है। पूर्वजों की कोई तारीफ से कुछ भी नहीं हो सकता। यद्यपि आज हमारा कुछ पतन हुआ है, तो भी सदाचार द्वारा हम पुनः ब्रह्मचारी यानी वीर्यवान और बली हो सकते हैं। सैकड़ों प्रो0 माणिकराव और सहस्रों प्रो0 शाहा इस भारतभूमि में पुनः निर्माण हो सकते हैं। याद रक्खो, केवल सदाचारी पुरुष ही ब्रह्मचारी और उन्नत हो सकते हैं न कि दुराचारी, व्यभिचारी पुरुष। मुर्झाए हुए पेड़ जैसे पानी से पुनः सजीव और चैतन्यमय हो सकते हैं। वैसे ही सदाचरण से हमारी सम्पूर्ण गुप्त शक्तियाँ खुल पड़ती हैं और शक्तियों के खुलते ही फिर हम अपने पूर्वजों की तरह अपना बल, तेज व पराक्रम निश्चयपूर्वक सर्वत्र दिखला सकते हैं।

9. ब्रह्मचर्य व आश्रम चतुष्टय

हमारे शास्त्रकारों ने शास्त्रों में प्रकृति के नियमानुसार चार आश्रम निर्धारित किए हैं। उनमें से प्रथम और सबसे प्रथम ब्रह्मचर्याश्रम है, मानो यह आश्रम सम्पूर्ण आश्रमों की नींव है और वास्तव में है भी ऐसा ही ब्रह्मचर्याश्रम की मर्यादा उन्होंने पुरुष की 25 वर्ष की

और स्त्री की 16 वर्ष की "पूर्णदृष्टि" से निश्चित की है। इसमें तिलभर भी फर्क नहीं हो सकता। यदि कोई व्यक्ति इस नियम को तोड़े तो प्रकृति भी उस व्यक्ति को तोड़ डालती है। प्रकृति के नियम परम कठोर हैं। जो उन नियमों के अनुसार चलता है उसे वे अमृत के समान फल देने वाले होते हैं और जो उनका अतिक्रमण करता है, उसे वे विष तुल्य संहारक बन जाते हैं। सदुपयोग करने से वह अग्नि जैसे परम उपकारी हो सकती है और दुरुपयोग करने से वह अग्नि जैसे महान् विनाशक बन जाती है, ठीक यही न्याय प्रकृति के सम्पूर्ण नियमों का भी समझिये।

ब्रह्मचर्य दो प्रकार के हैं। एक को "नौष्ठिक" कहते हैं और दूसरे को 'उपकुर्वाण'! आजन्म ब्रह्मचारी को "नैष्ठिक" कहते हैं और गुरुगृह में यथायोग्य ब्रह्मचर्य पालन कर विद्या प्राप्ति के अनन्तर गृहस्थाश्रम में प्रवेश करने वाले ब्रह्मचारी को 'उपकुर्वाण' कहते हैं!

यदि कोई आजन्म ब्रह्मचर्य ब्रत धारण करे तो फिर पूछना ही क्या? वह इस लोक में सचमुच देवता के तुल्य ही पूजनीय बन जाता है; ऐसे पुरुष बहुत कम हैं। उदाहरणार्थ — श्री समर्थ रामदास स्वामी, स्वामी दयानन्द, स्वामी विवेकानन्द, स्वामी रामकृष्ण परमहंस वगैरह उसी उच्चश्रेणी के आदर्श ब्रह्मचारी महात्मा हुए हैं, जिनको आज संसार में पूजे जाते हुए हम आप प्रत्यक्ष देख रहे हैं।

दूसरा आश्रम 'गृहस्थाश्रम' है। इसकी मर्यादा 25 से लेकर 50 वर्ष तक निश्चित की गई है। इसमें धर्माचरण से चल कर केवल सु-प्रजा निर्माण करने की आज्ञा है, न कि कु-प्रजा।

तीसरा 50 से लेकर 75 वर्ष तक 'वानप्रस्थाश्रम' है। इस अवस्था में अपनी स्त्री को माता तुल्य मानकर, उसके साथ विषय-रहित शुद्ध व्यवहार करने की आवश्यकता है।

चौथा और अन्तिम 'संन्यासाश्रम' है जिसमें कि सर्वसङ्ग परित्याग कर आत्म-कल्याणार्थ एकान्त का आश्रय लेना पड़ता है और अहर्निश ब्रह्मचिन्तन करना पड़ता है, न कि विषय चिन्तन।

एकमात्र ज्ञानी और विरक्त पुरुष ही सन्यास का अधिकारी हो सकता है। मूर्ख व रोगी पुरुषों को सन्यासी होना पूर्ण लांछनास्पद और अवनतिप्रद है। मूर्ख पुरुष खासकर पेट के लिए ही बीच में सन्यासी बाबा बन जाते हैं। लेखक ने ऐसे कई मूर्ख और दुराचारी सन्यासी और कई अधम वानप्रस्थाश्रमी अपनी आँखों देखा है और गृहस्थाश्रमियों को तो आप हम सभी देख रहे हैं।

10. ब्रह्मचर्य और विद्यार्थी

ब्रह्मचर्याश्रम को विषयरूपी सुरंग से उड़ाने वाले आज लाखों करोड़ों स्त्री-पुरुष समाज में जिधर देखो उधर ही चारों ओर दिखाई दे रहे हैं। जड़ काटने से जैसे पेड़ की स्थिति होती है, वैसी ही खराब और गिरी दशा ब्रह्मचर्य रूपी जड़ को काटने वाले गृहस्थाश्रमियों की हो गई है। "नष्टे मूले नैव शाखा न पत्रम्" इस न्याय से विचारे दिन ब दिन सूखे जा रहे हैं और निःसन्तान बन रहे हैं! बाल पके हुए, अन्धे बने हुए, चश्मे लगे हुए, कमर टूटी हुई, बाहर भीतर रोगों से घुले हुए, आँख-गाल अन्दर धँसे हुए, दुखी, दुर्बल और निरुत्साही बने हुए, निःसत्व निस्तेज बनकर अत्यन्त डरपोक बने हुए, सब तरह से आत्म-पतित पापी और गुलाम बने हुए, असंख्य दुखों में सने हुए और जिन्दा ठठरी बने हुए, तिस पर भी श्वान, शूकर की तरह कामाग्नि में जलते हुए, ऐसे 20-25 वर्ष के निर्वीर्य बूढ़े विद्यार्थी और गृहस्थाश्रमी ही सर्वत्र दिखलाई दे रहे हैं। हा! यह दृश्य बड़ा ही भयानक मालूम पड़ रहा है। इस हृदयद्रावक दृश्य से भारत के

प्रेमियों का हृदय आज भीतर ही भीतर जल रहा है जिनके ऊपर भारत का सच्चा उद्धार निर्भर है, जो कि भारत के मुख्य आशास्थल और आधारस्तम्भ हैं, ऐसे नवजवानों को ऐसी पतित और शोकपूर्ण दशा में देख कर किस भारतपुत्र का हृदय दुःख से हिल नहीं जाता। हमें तो रुलाई आने लगती है।

प्रभो! यह हमारा बड़ा भारी पतन हुआ है। जो भारत एक समय परमोच्च उन्नति का केन्द्र था, जिस भारत में हजारों बलशाली और वीर्यशाली नरसिंह वास करते थे, जिनकी ओर कोई भी राष्ट्र आँख उठाकर नहीं देख सकता था, जो सम्पूर्ण विद्याओं में सब का गुरू था, जिसका प्रभाव सम्पूर्ण दुनिया पर पड़ा हुआ था, जिसके अंगुलिनिर्देशन से सम्पूर्ण दिग्मण्डल काँप उठता था; वही भारत आज गुलामों का कैदखाना-सा बन गया है और सब तरह से पीसा, निचोड़ा और जलाया जा रहा है। हाय! इससे बढ़कर पतन और क्या हो सकता है? नहीं, हमको तुरन्त अब उठ खड़ा होना चाहिए। इसी में हमारी भलाई है। यदि न चेतेंगे तो भारत का चिह्न तक मिट जाने की सम्भावना है। इसीलिए ऐ मेरे भारतवासी भ्रातृ-भगिनी मित्रगण! अब सावधान होइये। आँखें खोलकर अपने तथा अन्य देशों की ओर जरा निहारिये और निहार कर अपना पूर्व वैभव प्राप्त करने के लिए निश्चिंतता से कटिबद्ध हो ब्रह्मचर्य द्वारा अपना पुनः उद्धार कर लीजिए। एक ब्रह्मचर्य ही के द्वारा हमारा उद्धार होना सहज सम्भव है। अन्य उपाय वृथा हैं। विन्दु का साधने वाला सप्त सिन्धुओं को भी अपनी मुट्ठी में — कब्जे में — कर सकता है। सम्पूर्ण संसार में ऐसी कोई भी वस्तु व स्थिति नहीं है, जिसे ब्रह्मचारी पुरुष प्राप्त न कर सकता हो। हाथी का रहस्य जैसे अंकुश है वैसे ही हमारे सम्पूर्ण विद्या, वैभव और सामर्थ्य का रहस्य एकमात्र हमारा ब्रह्मचर्य

ही है। आप अभी भी ब्रह्मचारी बन सकते हैं और वीर्यधारण करके अपना तथा भारत का सच्चा उद्धार कर सकते हैं। अतः ऐ मेरे परम प्रिय भारतपुत्रों! अब नींद को छोड़ दो। अब तक बहुत कुछ सो चुके हो और खो चुके हो।* अब जागृत होकर खड़े हो जाओ और खड़े होकर निश्चय के साथ अपने पैर सिंह के समान उन्नति की ओर निर्भयता से बढ़ाओ, अवश्य विजय होगी, निश्चय जानो।

11. काम का दमन

"काम का उद्भव ही न होने दो"

एक मनुष्य ने शेर का बच्चा पाला था। बच्चा बहुत गरीब था। एक दिन नींद में वह बच्चा मालिक का बाँया हाथ चाटने लगा। चाटते-चाटते दाँत लग जाने से हाथ का थोड़ा-सा खून निकला। अब बच्चा कान टेढ़ा किये खून चाटने लगा। तकलीफ के मारे मालिक जग पड़ा और अपना हाथ हटाना चाहा। किंचित हाथ हटाते ही शेर एकदम खड़ा हो गया और जाति स्वभावानुसार "गुर्रर्रर्रर्रर्रर्रर्रर्रर्र" गर्जन कर उसने हाथ को पंजे के नीचे मजबूती से दबा लिया और फिर रक्त चाटने लगा। मालिक ने सोचा 'अरे बाप रे! अब तो मामला बड़ा बेढब है। यदि मैं इसको और प्यार करूँ तो यह मुझे फाड़ खाये बिना नहीं रहेगा।' उसने निश्चय किया और तुरन्त सन्दूक में से पिस्तौल मँगवाई। पिस्तौल मिलते ही 'रे नमकहराम' ऐसा कहकर तत्काल धड़ाके से गोली छोड़कर उसे मार डाला।

ये मेरे प्यारे भ्रातृ-भगिनी-मित्रगण! यदि कामरूपी शेर तुम्हारा शोषण करना चाहता हो तो तुम भी उसे फौरन मार डालो। 24 वर्ष

---

*"He who sleeps, his fortune sleeps!"

तक विषय से बिलकुल दूर रहो। उसका स्मरण तक मत करो। क्योंकि पूर्वोक्त नव मैथुनों में से प्रत्येक मैथुन ब्रह्मचर्य का नाशक है। अन्धे को जैसे शीशा दिखलाना व्यर्थ है, वैसे ही कामान्ध पुरुष को भी उपदेश करना व्यर्थ है। उल्लू तो दिन ही में नहीं देख सकता किन्तु कामान्ध पुरुष डबल उल्लू होता है। जो विषय अत्यन्त प्रिय व मधुर मालूम होता है और जो परमार्थ मनुष्य का इसी जीवन में अमृत तुल्य फल शान्ति देने वाला और अन्त में मुक्तिप्रद है तथा जिसका आधार ब्रह्मचर्य के ऊपर ही मुख्यतः निर्भर करता है; वह परमार्थ उन्हें विष के समान कड़ुआ मालूम होता है। जो वास्तव में विष है, उसे अमृत समझना और जो प्रत्यक्ष अमृत है उसे विष समझना, ये घोर पाप के लक्षण है! यह बात निःसन्देह सत्य है कि जिसे साँप काटता है, उसको मिर्च भी तीती नहीं लगती है और न नीम कड़वी लगती है। परन्तु चीनी उसे बहुत कड़वी लगती है। ठीक यही हालत विषय रूपी-सर्प से दंशित पुरुषों की भी समझिये। उन्हें सब उलटी ही बातें सूझती हैं और उनकी दृष्टि में पाप ही पाप भरा रहता है। वे सभी स्त्रियों की ओर पाप दृष्टि से देखते ओर इस प्रकार व्यर्थ पाप के भागी बन अन्त में नरक को जाते हैं। आज बड़े-बड़े देवस्थानों में भी नाच-रङ्ग व व्यभिचार घुस गया है। कई मन्दिरों पर तो भद्दे चित्र भी खुदे हुए हैं। हा! पापी पुरुष क्या नहीं करेंगे। गंगा जी में गर्दन तक डूबे रहने पर भी उनकी पाप-दृष्टि नहीं जाती। देव-दर्शन के बहाने मन्दिरों में और वायु-सेवन के मिस से घाट पर तथा जगह-जगह कई गीध बैठे हुए नित्य दिखाई देते हैं। धिक्कार हैं ऐसे नारकी जीवों को!

जहाँ काम हिरदय धस्यो, भयो पुण्य का नाश।
मानो चिनगी आग की परी पुरानी घास।।1।।

त्रिविधं नरकस्येदं द्वारं नाशनमात्मनः।
कामः क्रोधस्तथालोभस्तस्मादेतद् त्रयंत्यजेत्।।गीता।।

भगवान कहते हैं — नरक के तीन प्रचंड महाद्वार रात दिन खुले हुए हैं। सबसे पहला काम द्वार, जिसमें कि विषय के गुलाम बलात् खींचे और ठूसे जाते हैं। दूसरा द्वार क्रोधी पुरुषों के लिए है और तीसरा द्वार लोभियों के लिए है।

कामी पुरुष जीते जी नरक का अनुभव करने लगता है; वह जीते ही मुर्दा बन जाता है। जगद्गुरु श्री दत्तात्रेय मुनि कहते हैं — "जो लोग गन्दगी से सदा भरे हुए मलमूत्र के स्थानों में रमण करते हैं, ऐसे नारकी जीव नरक से क्योंकर तर सकते हैं? ऐ पुरुषो! तुम चर्ममयी नरक-कुण्ड की ओर क्या ताकते हो? क्या नरक के कीट बनने के लिए? छी! छी! इनसे तुम्हारा कैसे उद्धार होगा? क्या यही स्वर्ग सुख है? जरा तुम्हीं सोचो कि वह स्वर्ग-भोग है या नरक-भोग?" इस प्रकार तो शूकर, कूकर और गोबर के कीड़े भी आनन्द मानते हैं। इनसे फिर तुम्हारा दर्जा ऊँचा कैसे? ऊँचे दर्जे के लिए हमें अवश्य अपने आचार-विचार भी ऊँचे ही रखने चाहिए। मनुष्य की देह धारण कर लेने से कोई मनुष्य नहीं हो सकता। विद्या और विनय, तप व शान्ति, कान्ति व दान्ति (लावण्य तथा दमन शक्ति) गुण व अगर्व, धर्म व अदम्भ इत्यादि सद्गुणों से ही मनुष्य 'मनुष्य' बन सकता है और ईश्वर को प्राप्त कर सकता है। परन्तु इन सब की जड़ में एकमात्र ब्रह्मचर्य है; यह सत्य बात कभी न भूलो।

कामान्ध मनुष्य तारुण्य के मद से विषय में प्रीति भले ही रखता हो और अपनी मनमानी भले ही करता हो, परन्तु वे ही विषय उसे आगे इस रीति से पटक देते हैं, जैसे पेड़ों को बाढ़ और आँधी। बेचारा मोहवश विषय में फँसकर "सुख की वृद्धि" से स्त्री संग

करता है और अपने ही वीर्य का नाश कर अपने को धन्य व कृतार्थ समझता है। जैसे मूर्ख कुत्ता सूखी हड्डी को चबाते समय मुँह से निकले हुए खून को सूखी हड्डी से निकला हुआ समझ कर अपना ही खून चूस कर बड़ा खुश होता है, जैसे बिच्छू या खटमल की शय्या कदापि सुखकर नहीं हो सकती, वैसे ही विषयी पुरुष भी कदापि सुखी नहीं हो सकते; वे सदा बेचैन रहते हैं। "दुखी सदा को? विषयानुरागी।" ऐसा श्रीमत् शंकराचार्य भी कहते हैं। सच है, साँप के फन के नीचे बैठा हुआ चूहा कब तक छाया का सुख मनावेगा? मेढक साँप द्वारा आधा निगले जाने पर भी जैसे वह मूर्ख मक्खियों के लिए मुँह खोलता है वैसे ही कामी पुरुष भी अनेक रोगों से अधमरे होने पर भी विषय-सेवन के लिए हाथ-पैर फैलाए ही रहते हैं। गदही के लातों से नाक-मुँह फट जाने पर भी जैसे वह गदहा गदही की आशा नहीं छोड़ता उसके पीछे-पीछे दौड़ता है, वैसी ही दुर्दशा काम के कीटों की भी होती है। वे सब तरह से नष्ट-भ्रष्ट व दुखी होने पर भी अपनी कुबुद्धि को नहीं त्यागते और विषय के पीछे-पीछे फिरते हैं। दाद को खुजलाने से वह कदापि शान्त नहीं हो सकती, उसे वैसे ही छोड़ देने तथा स्नान व उपवास द्वारा शरीर की सफाई रखने ही से वह शान्त हो सकती है, वैसे ही काम के सेवन से काम की शान्ति कदापि नहीं हो सकती। ऐसा आज तक किसी ने न देखा और न सुना ही है। साँप को छेड़ने से नहीं, किन्तु साँप से दूर रहने ही से जैसे हम बच सकते हैं वैसे ही काम के सेवन से नहीं किन्तु काम से दूर रहने ही से काम की सच्ची शान्ति हो सकती है और हम भी पूर्ण शान्त व सुखी बन सकते हैं। यदि कोई नासारोगी सफेद मिट्टी के तेल को पानी समझकर जलते हुए झोपड़े पर डाले, तो कैसा उल्टा परिणाम होगा? क्या कभी ईंधन से

अग्नि शान्ति हो सकती है? कोई कहेगा, हाँ हो सकती है, ढेर सी लकड़ी डाल देने से आग बुझ सकती है।" हम कहते हैं "अधिक विषय सेवन करने से फिर तुम अकाल में बुझ जाओगे!" एक शराबी ने ऐसे ही किया। एक दिन उसने खूब शराब पी ली। नतीजा यह हुआ कि एक घन्टे में उसकी दुर्बल बनी हुई खोपड़ी नशे के मारे फट गई और वह मर गया। ययाति राजा ने अपने पुत्र की भी आयु ली और तमाम उम्र भर उसने विषय सेवन किया परन्तु उसको शान्ति नहीं हुई। अन्त में क्षय का रोगी बन गया। इसी कारण सन्त उपदेश करते हैं:

(भक्त ध्रुव गजल की)

"विषयों से मन को तृप्त कराना नहीं अच्छा।
जलती अगिन को घी से बुझाना नहीं अच्छा।।1।।
सुख भोगते जगत के सभी हैं ये नाशवान।
तृष्णा बढ़ा के जी को फँसाना नहीं अच्छा।।2।।
'गच्छतीति-जगत'* है यह अन्त दुखदायी।
रङ्ग रङ्ग के खेल देख लुभाना नहीं अच्छा।।3।।
धन धाम इष्ट मित्र रूप यौवन पुत्र कलत्र।
हरगिज घमण्ड इनका करना नहीं अच्छा।।4।।
करोड़ों रुपया देके भी गतायु फिर मिलती नहीं।
विषय हेतु आयु को लुटाना नहीं अच्छा।।5।।
छिन-छिन आयु नशत है कहे 'वामन' सावधान।
दुर्लभ नर तनु मुफ्त में गँवाना नहीं अच्छा।।6।।

*जाने वाला किंवा, बदलने वाला जो सो जगत।

अतएव प्यारे भाइयों! जहाँ तक हो सके वहाँ तक मनुष्य को बेकाम बनाने वाले इस दुर्भर यानी कभी भी तृप्त न होने वाले महापेटू व पापी काम से सदा दूर रहो। इसी में कल्याण है।

यच्चकामसुखं लोके यच्चादिव्यं महत्सुखम्।
तृष्णाक्षयसुखस्यैते नार्हतः षोडषीं कलाम्।।

अर्थात् निष्कामता में, यानी विषय-वैराग्य में जो सुख भरा हुआ है उसका सोलहवाँ हिस्सा भी सुख संसार के व स्वर्ग के समस्त विषयों में तथा दिव्य ऐश्वर्यादि में नहीं है। अतः इस महानाशी महापापात्मा कामरिपु को "भगवान की आज्ञानुसार" तुरन्त मार डालो, नहीं तो वह दुष्ट तुम्हें ही मार डालेगा! याद रक्खो।

भजन

अनारी मन काम नरक को मूल।।ध्रुव।।

रङ्ग रूप में रह्यो लुभाना, भूल गयो हरि नाम दिवाना।
या यौवन का कौन ठिकाना, दो दिन में हो धूल ।।1।।
अमृत-भरे कलश बतलाए, धरि-धरि के आनन्द मनावे।
चमड़े की थैली है मूरख, जापे रह्यो बड़ो फूल।।2।।
जो मुख को चन्दा कर मानो, थूक लार वामें लिपटानो।
छी छी छी छी! तुम्हारी मत पर, विष्टा में गयो भूल।।3।।
कैसे भारी धोखा खाया; हाड़ चाम पर मन ललचाया।
'वामन' इस पर गौर किया कुछ? यहाँ काल को शूल।।4।।

12. प्रकृति का स्वभाव

प्रकृति का स्वभाव अत्यन्त कठोर और दयालु है! वह अत्यन्त न्यायप्रिय है। न्याय में वह क्षमा नहीं करना जानती। सदाचारियों के लिए प्रकृति परम प्यारी माता है और दुराचारियों के लिए वह पूरी राक्षसी है। वह स्वयं राक्षसी कदापि नहीं है। वह परम दयालु जगन्माता है, केवल दुराचारियों ही कों वह राक्षसी जैसी प्रतीत होती है, परन्तु दण्ड में भी सुधारने का ही उसका पवित्र हेतु होता है। ठोकर खाने ही से मनुष्य सावधान होता है।

आज अत्यन्त वीर्यनाश के कारण तरुण-समाज अत्यन्त नाशोन्मुख हो रहा है और दिन पर दिन रसातल को जा रहा है। चाहे तुम कितने ही अंधेरे में और कितनी चालाकी से वीर्यनाश करो। अपने को कितना ही सुरक्षित व बुद्धिमान समझो और कुकर्मों को छिपाने की कैसी भी कोशिश करो, परन्तु वीर्यनाश होते ही मृत्यु तत्काल तुम्हारे द्वार पर आ खड़ी होती है और तुम्हारा इन्तजार करती है। प्रकृति माता अपने हाथ में डंडा लिये तुम्हारी वह नीच कृति देखती है तथा प्रत्येक बूँद के लिए तुम्हारे मर्म स्थानों पर कठोर डंडा प्रहार करती है। ज्यों-ज्यों तुम वीर्यनाश करोगे, त्यों-त्यों वह तुम्हें मारते-मारते बेदम व अधमरा कर डालेगी। अब भी यदि तुम नहीं चेतोगे, न सुधरोगे, तब अन्त में तुम्हारा इन्तजार करती हुई मृत्यु की ओर तुम्हें सड़े फल की तरह फेंक देगी, तुम्हें उठाकर नरक-कुण्ड में बिठा देगी।

आज कितने ही तरुणों के बदन पर हम उन डंडों के चोटों के गहरे निशान प्रतिदिन देख रहे हैं। कितने ही हतभागी लोग महारोगियों की तरह खटिया पर पड़े-पड़े तड़फड़ा रहे हैं। कोई गर्मी से पीड़ित है। फिर भी उन निशानों को लिये हुए समाज में इधर-उधर झूठे

ही छाती निकालकर ऐंठते हुए अकड़ कर घूम रहे हैं, कोई माला फेर रहे हैं और इधर नाड़ी भी टटोल रहे हैं, और मन में राम का नहीं किन्तु काम का जाप कर रहे हैं। अब कहिए ऐसे लोगों की क्या गति होगी? बेचारों को 'इतो भ्रष्टस्ततोभ्रष्टः।' ऐसा त्रिशंकु की तरह दुर्गति होगी और क्या? दम्भाचार में न दीन है न दुनिया है।

बंचक भक्त कहाय राम के।
किंकर कंचन कोह मोह के।।

बहुत से बालक तो ऐसी दुर्गति को पहुँच गये हैं कि उन्हें भात तो क्या दूध तक, नहीं पच सकता, पाखाना भी साफ नहीं होता। खाना तथा पाखाना में बड़ी दुर्दशा हो गई है। भोजन कर लिया तो पचता नहीं। इधर खाया उधर निकल गया। यदि पचा भी तो उसका सार वीर्य शरीर में रहने नहीं पाता। स्वप्नदोष अर्थात् धातुक्षय हुआ करता है। फिर छिपे-छिपे वैद्यों की दूकान ढूँढ़ते हैं। परन्तु उनको याद रहे कि वीर्यनाश करने वाला, यदि साक्षात् धन्वन्तरि ही क्यों न हो, तथापि वह भी अपने को कदापि नहीं बचा सकता। फिर दूसरे वीर्यहीनों को यह कैसे बचा सकता है? आजकल के डाक्टर वैद्य क्या धन्वन्तरि से भी ज्यादा बढ़े हुये हैं? हाँ, लूटने मारने में वे अवश्य बढ़े-चढ़े हुए हैं। किसी ने वैद्यों को "यमराज का भाई" कहा है, सो बहुत ही यथार्थ है। यम तो केवल प्राण ही हर लेता है पर वैद्य प्राण और धन दोनों लूट लेते हैं। दवाओं से रोग जड़ से अच्छे नहीं हो सकते। दवा से रोग थोड़ी देर के लिए दब सकते हैं सही, परन्तु कुछ अरसे के बाद वे दूसरी शकल में पैदा होते हैं। "मरज बढ़ता गया, ज्यों-ज्यों दवा की" इसका यह प्रत्यक्ष प्रमाण है कि ज्यों-ज्यों डाक्टरों व वैद्यों की संख्या बढ़ती जाती है त्यों त्यों रोग और

रोगियों की भी संख्या बढ़ती जाती है। और इस बात को अगर कोई जानना चाहता हो तो वह अखबारों में दवाओं के विज्ञापनों को देख सकता है। प्यारे मित्रों, विदेशी लोग इन विज्ञापनों को देखकर दिल में क्या सोचते होंगे।

हम ही अपने डाक्टर हैं

भाइयो! लौटो, प्रकृति माता की शरण में आओ। वह परम दयालु है! तुम्हारा जरूर सुधार करेगी। विश्वास रक्खो। प्रकृति माता की दया बिना कोई एक घंटा भी नहीं जी सकता। नाक, कान, मुंह मूत्र, त्वचा इत्यादि द्वारा बल्कि रोम-रोम से वह हमारे भीतर का सम्पूर्ण जहर हरदम बाहर निकाल कर फेंकती रहती है और हमें चंगा किया करती है। अतः हमें चाहिए कि प्रकृति के "पञ्चामृत" का अर्थात् शुद्ध हवा, प्रकाश, पानी, भूमि व आकाश (Space) इनका रोज यथेष्ट पान करें और कुकर्मों को त्यागकर सुकर्मों द्वारा अपना पुनरुद्धार कर लें। उद्धार हमारे ही हाथ में है। वस्तुतः हम अपने डाक्टर हैं, गुरु हैं!

पद–(राग–असावरी)

कर्मों का फल पाना होगा।।ध्रु0।।
क्यों न अरे तू चेत में आवे,
सभी ठाट तज जाना होगा!
विषय भोग से सभी तरह बच,
बचो न तो सड़ जाना होगा।।1।।
सुर-दुर्लभ -तनु भोग श्वानवत्,
क्या अब पशु कहवाना होगा।

धर्माधर्म कछू नहिं मान्यो,
कर्म-दण्ड यहीं पाना होगा।।2।।
अन्त समय ए रे मन मूरख,
जङ्गल तेरा ठिकाना होगा।
कुछ इस जग में कीर्ति कमा ले,
धर्महि साथ ले जाना होगा।।3।।
भूलि गयो कर्तव्य आपनो,
देख बहुत पछताना होगा।
आँखें रहते अन्धा मत बन,
शुभ विवेक से तरना होगा।।4।।
जैसा - जैसा कर्म करेगा,
वैसा ही फल पाना होगा।
अब भी 'वामन' चेत में आ जा,
नहिं तो दुर्गति पाना होगा।।5।।

"गतं न शोच्यं"

"सचमुच ताहि बिसारि दे, आगे की सुधि लेई।"

सचमुच हमको अब जरूर सम्हलना होगा। जलते हुए मकान के बाहर निकल आने में ही बुद्धिमानी है, उसी में जिन्दगी है। यदि हम अपना कल्याण चाहते हैं तो महापुरुषों के सदुपदेशानुसार हमको तन-मन-धन से जरूर चलना होगा। माता, पिता अथवा गुरू यदि अधर्ममयी आज्ञा करते हों तो उनकी वह आज्ञा ध्रुव, प्रह्लाद, शुक आदि की तरह कदापि न मानो! भीष्मपितामह ने अपने ब्रह्मचर्य के

भंग करने की गुरू की अनुचित आज्ञा बिलकुल नहीं मानी तब गुरू-शिष्य में युद्ध छिड़ा। अन्त में परशुराम जी को उस महान् प्रतापी अखंड ब्रह्मचारी, धर्मप्रतिज्ञ भीष्म के सामने हार माननी पड़ी। अहा! क्या ही यह ब्रह्मचर्य का प्रताप है। हमको भी अपने ब्रह्मचर्य के पालन में अब ऐसा दृढ़प्रतिज्ञ होना चाहिए।

"धैर्य न टूटे पड़े चोट सौ घन की।
यही दशा होनी चाहिए निज मन की।।"

सचमुच हृदय से चाहने वालों को जैसी बुराई सरल है, वैसी भलाई भी सरल है। अतएव मनुष्य को चाहिए कि वह अपने दुर्वृत्त मन को हठपूर्वक या विवेकपूर्वक विषय से हटावे। बुराई एकाएक दूर नहीं हो सकती, यह बात सच है, परन्तु "पुरुषस्य प्रयत्नशीलस्य असाध्यं नास्ति।" पुरुषार्थी पुरुष के लिए संसार में कुछ भी असाध्य व अशक्य नहीं है। हृदय से उचित प्रयत्न करने पर सब कुछ सरल है। अभ्यास से असाध्य भी साध्य हो जाता है। बड़े-बड़े अफीमची और शराबी भी अपनी मात्रा को थोड़ी-थोड़ी घटाते-घटाते अन्त में व्यसन-मुक्त हो गये हैं; इस बात को कभी न भूलो। वैसे ही हम भी सुधर सकते हैं।

13. मन : इन्द्रियाँ

रहे शान्त जो युवा में शान्त धीर वह वीर।
नष्ट हुए पर वीर्य के, को न बने गम्भीर?

सच्चा कुशल सारथी वही है, जो उन्मत्त घोड़ों को अपने काबू में रखता है, उन्हें उच्छृङ्खल नहीं होने देता। वैसे ही सच्चा वीर पुरुष वही है, जो कि युवावस्था में भी प्रबल इंद्रियों को अपने अधीन

रखता है, उन्हें स्वतन्त्र व स्वेच्छाचारी नहीं होने देता। शत्रुओं पर और सम्पूर्ण राजाओं पर विजय प्राप्त करने वाला सच्चा शूर नहीं कहा जा सकता। सच्चा शूर वही है जो मन और इन्द्रियों का स्वामी है और मन तथा इन्द्रियों पर केवल महापुरुष ही अधिकार चला सकते हैं, और कोई मनुष्य यदि सदुपदेशों के अनुसार मन-कर्म वचन से चले तो महापुरुष हो सकता है; इसमें कुछ भी कठिनता नहीं है। मैला कपड़ा जैसे पुनः साफ हो सकता है, वैसे ही विषय व दुर्व्यसन से गन्दा बना हुआ मन भी पुनः साफ हो सकता है। परन्तु अटल निश्चय व पूरी दृढ़ता होनी चाहिए। पवित्र मन, माता, पिता, गुरू व मित्रों से भी अधिक उपकारी है। मन ही मनुष्य को नरक में से निकाल कर ऊँचे पद पर पहुँचाता है। मन ही सुख-दुख का असली कारण है, मन ही स्वर्ग व नरक, बन्धन व मोक्ष का प्रदाता है — ऐसा भगवान श्रीकृष्णचन्द्र का वचन है। अतः मन को इख्तियार में रक्खो। मन बड़ा दगाबाज है। मन के वायदे को कभी न मानो। "मन के हारे हार है मन के जीते-ज़ीत" यह अटल सिद्धान्त जानो। मन को न बाँधोगे तो मन तुमको जहाँ चाहे वहाँ पटक देगा, निश्चय समझो। क्या आपको इसका अनुभव नहीं है? "आत्मोद्धार कैसे हो?" इस पर सन्त कहते हैं — मन की कथनी से उल्टी रीति पर चलो उल्टी चाल चलो। मन का गुलाम सबका गुलाम है। वह पण्डित होने पर भी महामूर्ख है,बलवान होने पर भी महान् दुर्बल और राजा होने पर भी पूरा दुखी, अभागा और भिखारी है।" मन का स्वामी ही सम्पूर्ण जगत का स्वामी है, चाहे वह शरीर से भले ही दुर्बल हो। श्रीगोस्वामी जी कहते हैं—

काम क्रोध मद लोभ की, जब तक मन में खान।
तुलसी पण्डित मूरखौ, दोनों एक समान।।1।।

अतः हमें चाहिए कि इस ग्रन्थ में दिए हुए सरल, श्रेष्ठ व अमूल्य नियमों द्वारा अपने मन को स्वाधीन कर ब्रह्मचर्य का सच्चा पालन करें तथा अपना सच्चा उद्धार कर लें।

14. वीर्य की उत्पत्ति

रसाद्रक्तं ततो मांसं मांसान्मेदा प्रजायते।
सदस्याऽस्थि ततो मज्जा मज्जया शुक्रसंभवः

—श्रीसुश्रुताचार्य

मनुष्य जो कुछ भोजन करता है वह प्रथम पेट में जाकर पचने लगता है और उसका रस बनता है। उस रस का पाँच दिन तक पाचन होकर उससे रक्त पैदा होता है। रक्त का भी पाँच दिन तक पाचन होकर उससे मांस बनता है। पाचन की यह क्रिया एक सेकंड भी बन्द नहीं रहती है। एक को पचाकर दूसरा, दूसरे से तीसरा, तीसरे से चौथा, ऐसा एक से एक सार पदार्थ पैदा हुआ करता है और प्रत्येक क्रिया में फजूल चीजें मल, मूत्र, पसीना, आँख, कान व नाक का मैल, नाखून केशादि के रूप में बाहर निकल जाता है। इसी प्रकार पाँच दिन के बाद मेदा से अस्थि, अस्थि से मज्जा और मज्जा से सप्तम सार पदार्थ "वीर्य" बनता है। फिर उसका पाचन नहीं हो सकता। यही वीर्य फिर "ओज़स" रूप में सम्पूर्ण शरीर में चमकता रहता है। स्त्री के इस सप्त शुद्धातिशुद्ध सार पदार्थ को "रज" कहते हैं। दोनों में भिन्नता होती है। वीर्य काँच की तरह चिकना और सफेद होता है और रज लाख की तरह लाल होता है। अस्तुत इस प्रकार रस से लेकर वीर्य व रज तक छः धातुओं

के पाचन करने में पाँच दिन के हिसाब से पूरे 30 दिन व करीब 4 घंटे लगते हैं, ऐसा आर्य-शास्त्रों का सिद्धान्त है।[1]

यह वीर्य व रज कोई खास जगहों में नहीं रहता। सम्पूर्ण शरीर ही इसका निवास-स्थान है। बादाम या तिल में जैसे तेल, दूध में जैसे मक्खन, किशमिश व ईख में जैसे मिठास, काठ में जैसी अग्नि किंवा फूल में अथवा चन्दन में जैसे सुगन्धि सर्वत्र कण-कण में भरी रहती है, उसी तरह वीर्य भी शरीर के प्रत्येक अणु-परमाणु में भरा हुआ है। वीर्य का एक बूँद भी निकालना मानों अपने शरीर को नींबू की तरह निचोड़ ही डालना है। जैसे मथने से दूध के प्रत्येक परमाणु से मक्खन खीचा जाता है उसी प्रकार पूर्वोक्त नवधा मैथुन द्वारा शरीर के समस्त परमाणुओं से वीर्य खींचा जाता है। उस समय शरीर की तमाम नसें हिल जाती हैं और शरीर के सभी अवयवों को रेल की तरह बड़ा भारी धक्का पहुँचता है।

हस्तमैथुन[2] और प्रत्यक्ष मैथुन को छोड़ अन्य सप्त-मैथुन द्वारा जो वीर्य शरीर से पसीज कर भीतर पतन होता है वह अंडकोश में आ ठहरता है। यह पतित वीर्य पदच्युत व कैदी राजा की तरह हतबल व तेजहीन बन जाता है। वीर्य का पतन होते ही शरीर भी उसी क्षण निर्बल, निस्तेज, दुखी व अल्पायु बन जाता है। जब तक तेल ऊपर चढ़ता है तभी तक दीपक की ज्योति प्रकाश फैलाती रहती

---

1. धातौ रसादौ मज्जान्ते प्रत्येकं क्रामतो रसः।
अहोरात्रात्स्वयं पंच सार्द्ध दंडंच तिष्ठति।। इति भोज ।।

अर्थ—रस से मज्जान्त पर्यन्त प्रत्येक धातु पाँच दिन-रात व डेढ़ घड़ी तक रहती है। (ढाई घड़ी का एक घन्टा होता है।)

2. पाठकों को स्मरण होगा कि "हस्तमैथुन" में हमने वीर्यनाश के सभी अप्राकृतिक साधन समाविष्ट किये हैं।

है और ज्यों-ज्यों तेल का नाश होता जाता है, त्यों-त्यों वह मन्द होते-होते अन्त में बुझ जाती है। वैसे ही जब तक वीर्य ऊपर चढ़ता रहता है तभी तक शरीर में चमक-दमक, उत्साह, आनन्द, बल दिखाई देता है। ज्यों-ज्यों वह नीचे उतर कर नष्ट होने लगता है, त्यों-त्यों चमक, दमक, उत्साह, आनन्द, बल और आयु सभी धीमे पड़ जाते हैं और अन्त में जीवन-दीप भी बुझ जाता है—जीवन का सर्वनाश हो जाता है।

वीर्य के ऊपर चढ़ने ही को शास्त्र में ऊर्ध्व-रेता कहते हैं और पतन को अधोरेता। अखण्ड ब्रह्मचारी में और जिसका एक मरतबे भी वीर्य पतन हुआ हो—इन दोनों में बहुत ही फर्क होता है। ऐसे पुरुष की उर्ध्वरेता बनाने की दैवी शक्ति बहुत कुछ नष्ट हो जाती है तथा उसका अधःपतन होता है। एक मरतबे के वीर्य-नाश से विश्वामित्र का कितना भयङ्कर पतन हुआ, इस उदाहरण से भली-भाँति सिद्ध होता है। वीर्य का पतन होते ही मनुष्य का पतन तत्काल होता है। उसकी सम्पूर्ण शक्तियों का ह्रास होने लगता है। ज्यों-ज्यों वीर्य का नाश होगा, त्यों-त्यों जीवन का अवश्य नाश होगा और ज्यों-ज्यों वीर्य धारण किया जायगा, त्यों-त्यों जीवन का भी तारण होगा और मनुष्य बहुत उम्र तक जीवित रहेगा। ब्रह्मचर्य ही से मनुष्य सौ वर्ष तक जीवित रह सकता है और उसमें दैवी शक्तियाँ प्रगट हो सकती हैं।

अब यह जानना आवश्यक है कि कितने भोजन से कितना वीर्य पैदा होता है। इसका निश्चय वैज्ञानिकों ने इस प्रकार किया है कि एक मन यानी 40 सेर खुराक से एक सेर रुधिर बनता है और 1 सेर रुधिर से दो तोला वीर्य बनता है। यानी "एक तोला वीर्य के बराबर चालीस तोला किंवा आधा सेर खून" यह उनका सिद्धान्त है।

यदि नीरोग मनुष्य सेर भर खूराक रोज खावे तो 40 सेर खूराक 40 दिन खायेगा। अतः यह सिद्ध हुआ कि चालीस दिन की कमाई दो तोला वीर्य है। इस हिसाब से 30 दिन की अर्थात् एक महीने की डेढ़ तोला हुई।

वीर्य का नाश

एक बार में मनुष्य का वीर्य डेढ़ तोला से कम क्या निकलता होगा, जो कि 30 दिन की कमाई है। अब जरा विचारने की बात है। इतने कठोर परिश्रम से तीस दिन में प्राप्त होने वाली डेढ़ तोला अमूल्य व अतुल दौलत एक क्षण ही में फूंक डालनी कितनी घोर मूर्खता है? यह कितना घोर पतन है। ऐसा पुरुष उस बागवान के समान है जो तन, मन, धन में दिन-रात परिश्रम कर फूलों का सुन्दर बाग तैयार करता है और पैदा हुए असंख्य फूलों का इत्र निकलवा कर उसे मोरियों में डालता व डलवाता है। आमदनी एक रुपये की खर्च तीस रुपये का, ऐसा मनुष्य जितना अन्धा, मूर्ख, पागल और भिखारी है, उससे करोड़ गुना वह आदमी मूर्ख, पागल अन्धा, भिखारी, रोगी, दुखी, अभागा और काल का शिकार है जो एक महीने से ज्यादा की वीर्य-सम्पदा को एक दिन में खाक कर डालता है। एक मरतबे के वीर्यनाश से ही यदि मनुष्य की महा दुर्दशा होती है तब रोज दो-दो, तीन-तीन मरतबे अथवा चौथे आठवें दिन वीर्यनाश करने वाले फिर अति शीघ्र नष्ट होंगे, इसमें सन्देह ही क्या है। अतः जिन्हें दीर्घायु व सुखी बनना है, उन्हें महीने में एक मरतबे से अधिक अथवा श्रीमनु महाराज की आज्ञानुसार 'ऋतुकाल' का सच्चा अर्थ समझ कर महीने में दो मरतबे से अधिक तो कभी वीर्यनाश न करना चाहिए नहीं तो उल्टा अपना नाश हो जायगा, यह बात याद रक्खो।

ग्रीस (यूनान) के महाज्ञानी तत्ववेत्ता साक्रेटीज (सुकरात) से किसी ने पूछा कि "स्त्री प्रसङ्ग कितने मरतबे करना चाहिए?" उत्तर मिला कि 'जन्म भर में एक बार।" फिर पूछा "यदि इतने से शान्त न हुई तो?" अच्छा फिर साल भर में एक बार करे।" उतने से भी न माने तो?" "अच्छा फिर मास भर में एक बार करे।" इतने पर भी न रहा जाय तो? "अच्छा माह भर में दो बार कर सकते हो, परन्तु जल्दी मृत्यु होगी? "इतने पर भी शान्ति न मिले तो?" अच्छा तो फिर ऐसा करे कि अपने कफन का सब सामान लाकर घर में पहले रख दे और फिर जैसे दिल में आवे वैसा किया करें क्योंकि न मालूम किस समय उसकी मौत आ जावे और उसे खा डाले?"

रति-प्रसङ्ग में अनेकों के अनेक मत हैं। चाहे जितना ही मतभेद क्यों न हो परन्तु सार बात है कि वीर्यनाश जितना ही कम किया जायगा उतना ही स्वास्थ्य अधिक अच्छा होगा और मनुष्य दीर्घायु रहेगा, यह मत सभी को मान्य है। जितना अधिक विषय का सेवन किया जाता है। उतना ही मन अधिक अशान्त, मलिन, पतित व दुखी हो जाता है। वह तभी शांत हो सकता है जब वह या तो धर्म के अथवा प्रकृति के नियमानुसार चले किंवा मिट्टी में मिल जाय।

सब के सब ब्रह्मचारी

कोई कह सकता है "सभी लोग ब्रह्मचारी बन जायें तो फिर सृष्टि चलेगी कैसे?" हम कहते हैं मित्रो! सृष्टि चलाने की फिक्र आप न करें। सृष्टि का चलाने वाला निराला ही है। केवल आप अपनी ही फिक्र करो और विषय के कारण अकाल में नष्ट-भ्रष्ट न हो। ब्रह्मचर्य से सृष्टि नष्ट तो नहीं किन्तु मुक्ति अवश्यमेव हो सकती है क्योंकि ब्रह्मचर्य ही आत्मोद्धार का तथा विश्वोद्धार का सच्चा रहस्य है। अखण्ड वीर्यधारण तथा शास्त्रोक्त विषय का नाम ही

ब्रह्मचर्य है। वस्तुतः ब्रह्मचर्य से, सृष्टि नष्ट होगी, ऐसी शंका करना ही व्यर्थ व मूर्खतापूर्ण है। प्रकृति शांत होते हुए भी अनन्त है, बस इसी एक वाक्य में इस प्रश्न का मुँह-तोड़ उत्तर है। हमारे ब्रह्मचर्य होने से अनन्त अर्थात् अन्त-रहित प्रकृति का कदापि अन्त नहीं हो सकता, यह बात हमें कभी न भूलनी चाहिए। अतः मित्रो! प्रथम अपने ही उद्धार की कोशिश करो क्योंकि आत्मोद्धार ही लोकोद्धार है। यदि ऐसा न करोगे तो तुम्हारी चमगीदड़ की भाँति उल्टी स्थिति होगी निश्चय जानो।

15. गृहस्थी में ब्रह्मचर्य

ब्रह्मचर्य समाप्याय गृहधर्म समाचरेत्।
ऋणत्रयविमुक्तर्थ धर्मेणोत्पादयेत् प्रजाम्।।1।।

ब्रह्मचर्य की अवस्था पूर्ण होने के बाद पचीस वर्ष की युवावस्था में गृहस्थ-धर्म को स्वीकार करे और ऋणतयं विमुक्त्यर्थ (देव-ऋण, ऋषि-ऋण, पितृ-ऋण) इससे छुटकारा पाने के हेतु धर्म की विधि से सुप्रजा निर्माण करे न कि कुप्रजा।

शास्त्रों में हमारे आचार्यों ने प्रकृति के नियमानुसार ब्रह्मचर्य के नियम पहले ही बाँध रखे हैं। प्रकृति के नियमों को तोड़ने से किसी का भला नहीं हो सकता है। यदि उन नियमों के अनुसार चले तो मनुष्य स्त्री के रहते हुए भी ब्रह्मचारी हो सकता है। अखंड ब्रह्मचारी और गृहस्थ ब्रह्मचारी में यद्यपि बहुत फर्क होता है तब भी धर्म नियम के अनुसार चलने वाला गृहस्थ ब्रह्मचारी भी महान् तेजस्वी, यशस्वी; ओजस्वी, मनस्वी, अर्थात् मनोनिग्रही व सामर्थ्य-सम्पन्न होता है। जिस स्थान में सच्चा ब्रह्मचारी पहुँच सकता है उसी स्थान में सच्चा गृहस्थ भी जा सकता है। परन्तु आज सच्चे गृहस्थ ब्रह्मचारी भारत

में कितने होंगे। बहुत ही कम। यह नितान्त स्वल्प है। सच्चे गृहस्थ ब्रह्मचर्य के न होने से ही भारत गारत हो रहा है। घर-घर में कुसन्तान फैल गई है जो 12 वर्ष की उम्र के बाद ही अपने ब्रह्मचर्य का सत्यानाश करने में प्रवृत्त होती है। स्वयं माता पिता ही अपने कन्या-पुत्रों के ब्रह्मचर्य के नाश का बाल-विवाह द्वारा खुल्लम खुल्ला यथेष्ट प्रबन्ध कर रहे हैं। भला ऐसे नादानों से खुद उन्हीं की नहीं, देश की भलाई की आशा कैसे की जा सकती है? जो प्रकृति के नियमों को पैर के तले कुचलता है, उसे प्रकृति भी कठोरता से कुचल डालती है। बहुत से विवाहित पुरुषों का ख्याल है कि अपनी धर्मपत्नी के साथ महीने में चाहे जब, हफ्ते में कई दिन और रात में चाहे जितना मरतबे कितने ही काल तक विषयभोग करना बिल्कुल शास्त्र-संगत और ईश्वरीय आज्ञा के अनुसार है, इसमें कुछ भी पाप व अधर्म नहीं है और न उसमें हानि होती है। परन्तु यह ख्याल अत्यन्त गलत और महानाशकारी है। भाइयो, जरा प्रकृति की ओर तो देखो? पशुओं की अपेक्षा मनुष्य कितना बलहीन है? पशुओं की जननेन्द्रिय-सामर्थ्य कितनी अल्प व नियमित है? इस पर से मनुष्यों को जो कि घोड़ा, बैल, हाथी, सिंहादकों से कम शारीरिक सामर्थ्य रखता है, कितना अत्यल्प व अत्यन्त नियमित विषय सेवन करना चाहिए इसका आप ही हिसाब लगाइए! सच कहा जाय तो मनमाना विषय सेवन करने वाला पशुओं से भी गया बीता है। ऋषियों का सिद्धान्त है कि—

ऋतावृतौ स्वदारेषु संगतिर्या विधानतः।
ब्रह्मचर्य तदैवोक्त गृहस्थाश्रमवासिनाम्।।

—श्रीयाज्ञवल्क्य

ऋतुकाल में अपनी स्त्री से (धर्मपत्नी से) विधियुक्त अर्थात् शास्त्राज्ञानुसार केवल सन्तान के हेतु समागम करने वाला पुरुष गृहस्थाश्रम में रहते हुए भी ब्रह्मचारी ही है। 'सन्तानार्थ च मैथुनम्' यह स्पष्ट व सख्त शास्त्राज्ञा है, याद रक्खो। श्रीमनु महाराज कहते है—"मास में ऋतुकाल में केवल दो ही रात्रि में जो धर्मशास्त्रानुसार स्त्री-सेवन करता है वह धर्मात्मा पुरुष स्त्री रहते ब्रह्मचारी है।"

इसमें का "ऋतुकाल" यह शब्द अत्यन्त महत्व का है। ऋतुकाल का मतलब स्त्री के रजोदर्शन काल का चौथा दिन नहीं है। उस दिन यदि शिवरात्रि, एकादशी अथवा नवरात्र आया हो अथवा घर में कोई मर गया हो तो क्या उस दिन कामरिपुचरितार्थ करना ही होगा? नहीं! कदापि नहीं! वैसे करना महा अधर्म एवं महापाप होगा।

बस इससे अधिक हम यहाँ पर इस बात का जिक्र नहीं करना चाहते। विष भी यदि डाक्टर की राय से खा ले तो वह भी अमृत के तुल्य फल देता है वैसे ही अपने स्त्री का सेवन भी यदि धर्म-शास्त्रानुसार सुतिथि, सुनक्षत्र का विचार कर, प्रमाण में करे तो वह भी परम कल्याणकारी होता है। 'अप्रमाण' में निस्सन्देह नाश है। प्रमाण से लेने पर विष भी रोगियों के लिए अमृत बन जाता है। कुसमय पर बीज बोने वाला किसान डूब जाता है, ठीक यही न्याय अपनी स्त्री के सेवन में समझ लीजिए। याद रक्खो, धर्मानुकूल चलने ही से हम गृहस्थी में भी ब्रह्मचारी बन सकते हैं और घर में जैसे चाहें वैसे शूर-वीर श्रेष्ठ पुत्र पुत्रियाँ उत्पन्न कर सकते हैं। अन्यथा पर-दारा गमन न करने पर भी मनुष्य व्यभिचारी पद को प्राप्त होता है और उसकी सब तरह से दुर्गति होती है।

धर्मार्थौ यः परित्यज्य स्यादिन्द्रियवशानुगः।
श्रीप्राणधनदारेभ्यो क्षिप्रं स परिहीयते।।

जो धर्मतत्व का परित्याग करके इन्द्रिय वश हो स्वेच्छाचार अर्थात् अपनी मनमानी करते हैं, शीघ्र ही धन, प्राण, स्त्री, पुत्रादि सभी नष्ट होकर, उसकी महान दुर्गति होती है। और जो धर्मतत्वानुसार चलते हैं, उनको देखते ही देखते सब तरह से उत्कर्ष होता है और अन्त में सद्गति होती है। "तस्मात्सर्व-प्रयत्नेन धर्मशुक्रं च रक्षयेत्।" इसलिए सर्व प्रकार से प्रयत्न पूर्वक धर्म व ब्रह्मचर्य की रक्षा कीजिये क्योंकि धर्म ही जीवन है और अधर्म ही मृत्यु है तथा ब्रह्मचर्य ही जीवन है और वीर्यनाश की मृत्यु है।

बाल-विवाह

बाल-विवाह प्रत्यक्ष काल-विवाह ही है। यह पूर्णतया ब्रह्मचर्य का नाशक है। बाल-विवाह सर्वथा धर्म-विरुद्ध व अप्राकृतिक है तथा वेद शास्त्र के प्रतिकूल* है प्रकृति के नियमानुसार ही धर्मशास्त्र में नियम है। बाल-विवाह प्रकृति एवं धर्म के विरुद्ध कैसे है, सो सब सुन लीजिए—

(1) जो पेड़ जल्दी बढ़ते, जल्दी फूलते-फूलते हैं (जैसे केला, पपीता रेंड इत्यादि) वे उतने ही जल्दी नष्ट भी होते हैं, वैसे ही जो

वेदानधीत्यवेदौ वदं वापि यथाक्रमम्।
अबिप्लुत ब्रह्मचर्यो गृहस्थाश्रमाविशेत्।।

सबसे श्रेष्ठ स्मृतिकार साक्षात् वेदमूर्ति मनु जी कहते हैं—जब तक लड़का तीन दो न एक वेद पूर्ण न सीख ले और कम से कम 25 वर्ष तक अखण्ड ब्रह्मचर्य व्रत पालन कर अपने आप को गृहस्थी चलाने के लिए पूर्ण समर्थ न बना ले तब तक अपनी शादी कदापि न करे, यही वेद की आज्ञा है। स्त्रियों के लिए भी ऐसी ही आज्ञा है इसके लिए प्रमाणः—

ब्रह्मचर्येण कन्या युवान् विन्दते पतिम्
अनडवानब्रह्मचर्येण अश्वो घासं जिगीषति

बालक-बालिकायें जल्दी ब्याही जाती हैं, वे जल्दी ऋतुमती होती हैं। केवल ऋतु प्राप्त होना यही स्त्री की युवावस्था का लक्षण नहीं है। दूध-मुँहें को ईख चूसने के लायक समझना घोर मूर्खता है। ऋतुकाल का सच्चा अर्थ समझो! कम से कम गर्भाधान के समय स्त्री की आयु 16 वर्ष की होनी चाहिए और पुरुष की 25 वर्ष। जो जल्दी बच्चे वाली होती हैं वे बहुत जल्द रोगग्रस्त हो मृत्यु को प्राप्त होती है। प्रत्यक्ष उनकी यह हालत है तब फिर उनके सन्तान को कौन कहे। "बाप से बेटे सवाई" जल्दी मरते हैं, तदनन्तर माता-पिता रोते हैं और अपने ही हाथ से अपने कन्या-पुत्रों को चिता पर लिटाकर फूंकते हैं और अपना काला मुँह लेकर घर वापस आते हैं। वाह रे प्रेम!

(2) जोड़ पेड़ जल्दी नहीं बढ़ते (जैसे आम, इमली, अमरूद इत्यादि) और जल्दी फूलते-फलते नहीं वे जल्दी मरते भी नहीं। वैसे ही जो बालक-बालिकाएँ ज्यादा उम्र में ब्याही जाती हैं और गर्भाधान के समय स्त्री की उम्र 16, पुरुष की उम्र 25 वर्ष की आयु होती है और जो धर्म-नियम के अनुसार चलते हैं, वे निरसन्देह सौ वर्ष तक जीवित रहते हैं, ऐसा भीष्म पितामह का सिद्धान्त है। परन्तु अकाल ही में माता-पिता बने हुए अकाल ही में यमपुर सिधारते हैं। "अधर्मज्ञा दुराचारास्ते भवन्ति गतायुष।"

—श्रीभीष्म

(3) घास की अग्नि जैसे जल्दी बढ़ती है वैसे ही जल्दी बुझ जाती है और आम, इमली की अग्नि जल्दी नहीं बढ़ती और इस कारण जल्दी बुझती भी नहीं है। "जो जल्दी बढ़ता है सो जल्दी गिरता है" यही प्रकृति का नियम है।

(4) आम में जब बौर आती है तो उनमें से बहुत कुछ नष्ट हो जाती है। फिर छोटे-छोटे फल (अम्बिया) लगते हैं, उनमें से भी बहुत नष्ट होते हैं। फिर आंवले जैसे बड़े होते हैं, उनमें से ही बहुत कुछ नष्ट होते हैं। जब वे और भी पुष्ट होते हैं तब कहीं वे आखिर तक उस पेड़ पर स्थिर रह सकते हैं। वैसे ही जो बालक-बालिकायें बचपन में ही ब्याहे जाते हैं उनमें से बहुत मर जाते हैं, जिसका अनुभव आज प्रत्यक्ष हम आप कर रहे हैं, और पच्चीस वर्ष तक ब्रह्मचर्य पालन कर गृहस्थाश्रम में विधिवत् प्रवेश करते हैं वे ही केवल सौ वर्ष तक जीवित रह कर जीवन का पूर्ण आनन्द लूटते हैं।

(5) कच्ची कलियाँ तोड़ने से पुष्पों की महक मारी जाती है। उनमें सुगन्धि नहीं मिल सकती। कच्चे फल, रसहीन, कसैले और रोगकारी होते हैं। कच्चा भोजन पेट में अनेक रोग पैदा करता है। वैसे ही कच्चेपन में विवाह करने और वीर्य को नष्ट करने से अर्थात् अपक्व वीर्यपात से नपुंसकता, दुर्बलता, क्षय, प्रमेहादि भीषण रोग उत्पन्न होते हैं जो उस व्यक्ति को अकाल ही में मृत्यु की गोद में पहुँचने में पूर्ण सहायक बनते हैं।

(6) कच्चा बीज कोई भी किसान खेत में नहीं बो सकता क्योंकि उसमें खेतों का और बीज वाले माली दोनों का नाश होता है। किसान लोग खेत में बोने वाले बीज को प्राण के तुल्य सम्हाल कर रखते हैं। कभी भूखे भी रहना पड़े तो भी कुछ परवाह नहीं करते, परन्तु उस बीज में ऋतुकाल (फसल) तक हाथ नहीं लगाते। वैसे ही मनुष्य को भी अपने वीर्यरूपी बीज को 25 वर्ष तक पूरे तौर से सम्भालना चाहिये और मैथुन से सर्वथा बचा रहना चाहिए। "जैसे बोओगे वैसे काटोगे।" यह ध्यान में रक्खो।

(7) कच्चे भुट्टों में व कच्चे काठ में घुन जल्दी लग जाता है और पक्के में बिल्कुल नहीं लगता। वैसे ही बचपन में वीर्य को नष्ट करने वाले, जब गाँव में कोई रोग फैलता है तब सबसे पहले काल के शिकार बनते हैं, वैसे ही 25 वर्ष वाले ब्रह्मचारी शिकार नहीं बनते। यथार्थ में ब्रह्मचर्य ही जीवन है और वीर्यनाश ही मृत्यु है।

(8) भट्ठी में कम पका हुआ घड़ा (सेवर घड़ा) पानी के संयोग से बहुत जल्दी टूट जाता है, परन्तु पक्का नहीं टूटता। वैसे ही कच्चे वीर्य का पुरुष स्त्री-संयोग से अथवा अनुचित वीर्यपात से जल्दी नष्ट-भ्रष्ट हो जाता है।

प्रकृति के इन आठ प्रमाणों से आपने अब भली-भाँति समझ लिया होगा कि "बाल-विवाह प्रत्यक्ष ही काल विवाह है।" "विद्यार्थी ब्रह्मचारी स्यात्" अर्थात् सच्चा वही विद्यार्थी है जो ब्रह्मचारी है वह किसी काम में असफल नहीं होता। क्योंकि उसकी बुद्धि, प्रतिभा, विचार-शक्ति, स्मरण शक्ति आदि सभी शक्तियाँ तीव्र होती हैं। वीर्य-भ्रष्ट विद्यार्थी ज्ञान प्राप्ति में पूर्ण असफल सिद्ध होता है। हाय! जिस देश में विद्यार्थी अवस्था ही में बचपन ही में — ब्रह्मचर्य का नाश किया जाता है, लड़के को तैरना सिखाने के पहले ही जो माता पिता उस बेचारे के गले में स्त्री-रूपी पत्थर बाँधकर उसे दुस्तर संसारसागर में ढकेल देते हैं, उस देश की उन्नति कैसे हो सकती है।

कन्यां यच्छति वृद्धाय नीचाय धनलिप्सया।
कुरूपा कुशीलाय स प्रेत जायते नरः!

श्री भगवान स्कन्ध कहते हैं — "जो पुरुष धन अथवा दहेज की लालच से अपनी अबोध कन्या किसी वृद्ध को, खूसट, बूढ़े नीचे

को, दुराचारी व्यभिचारी को, कुरूप को, अर्थात् अन्धे, लँगड़े, लूले, रोगी, कुबड़े, कोढ़ी, अपाहिज इनमें से किसी को अथवा दुर्गुण दुर्व्यसनी को यदि व्याह दे तो वह मरने के बाद नीच पिशाच योनि में बराबर जन्म लेता है और अपने नीच कर्मों के फल भोगता है।

बाल-विवाह तथा वृद्ध विवाह आदि दुष्ट-विवाहों की कुप्रथायें उठा देने ही से देश में ब्रह्मचारी बालक-बालिकायें उत्पन्न हो सकती हैं और उनकी बागडोर एकमात्र माता-पिताओं ही के हाथ में है। अतएव ऐ माता-पिताओं! अब विवेक से काम लो। लकीर के फकीर मत बनो। धर्म तथा प्रकृति के नियमानुसार चलकर पुण्य के भागी बनो और कुल तथा देश का उद्धार करो।

17. वीर्य का प्रचण्ड प्रताप

समुद्रतरणे यद्वत उपायो नौः प्रकीर्तितः।
संसार तरणे तद्वत् ब्रह्मचर्य प्रकीर्तितम्।।1।।

"जैसे समुद्र के पार जाने के लिए नौका ही श्रेष्ठ साधन है, वैसे ही इस भवसागर से पार जाने के लिए अर्थात् सब दुखों से मुक्त होने के लिए ब्रह्मचर्य ही उत्कृष्ट साधन है। क्योंकि "ब्रह्मचारी न कांचन अतिमाच्छति।" अर्थात् "ब्रह्मचर्य ही से सम्पूर्ण सुखों की उत्पत्ति है" ऐसी श्रुति है।

सम्पूर्ण विश्व में प्राणिमात्र में जो कुछ जीवन-कला दिखाई देती है, वह सब ब्रह्मचर्य का ही प्रताप है। जीवन-कला में सौन्दर्य, तेज, आनन्द, उत्साह, सामर्थ्य असामान्यता, मोहकता अर्थात् आकर्षणत्व व सजीवत्व आदि अनेकानेक उच्च बातों का समावेश होता है। जैसे हाथी के पैर में सभी जीवों के पैर समाते हैं, वैसे ही एक ब्रह्मचर्य

ही में सब कुछ आ जाता है। 'एकहि साधे सब सधे' ऐसा शक्ति-सम्पन्न साधन यदि विश्व में कोई है तो वह एकमात्र ब्रह्मचर्य ही है। अतः प्रयत्नपूर्वक एकमात्र ब्रह्मचर्य ही को सम्हालो। क्योंकि ब्रह्मचर्य ही सम्पूर्ण शक्तियों का खजाना है।

जो ब्रह्मचारी है उसमें दैवी तेज कूट-कूट कर भरा रहता है। आपकी आँखों में जो इतनी ज्योति है, वह किसका प्रभाव है। गाल पर गुलाबी छोटा, मुख पर कामनीयता, छाती में अकड़, चाल में फौजी ढङ्ग आदि यह किसका प्रताप है? क्लास में प्रथम नम्बर रहना, खेल में अग्रगण्य रहना, कुश्ती में किसी से न हारना, बड़े भारी बोझ को सहज ही उठा लेना, हाथ में दिया हुआ काम पूरा करना, एक शब्द ही से दूसरो को वश में कर लेना, बड़ी-बड़ी सभाओं में खड़े होते ही अपनी सुरीली तथा प्रभावशाली आवाज से बड़े-बड़े विद्वानों की अच्छी-अच्छी युक्तियाँ अपने वाक्धारा के प्रभाव में बहा देना, अत्यन्त निर्भयता, साहस तथा दृढ़ निश्चय का होना — यह सब किसका प्रताप है? निश्चय जानिये, यह सब ब्रह्मचर्य ही का अद्भुत प्रताप है। कुमार अवस्था में सम्भल कर चलने के ही ये सब चमत्कार हैं।

ये तपश्च तपस्यन्ति कौमारा ब्रह्मचारिणः।
विद्यावेदब्रतस्नाता दुर्गाण्यपि तरन्ति ते।

जो कुमार ब्रह्मचारी ब्रह्मचर्य रूपी तप* के तपस्वी हैं और जिन्होंने सुविद्या (वेद) से अपने को पवित्र बना लिया है, वे ही केवल अद्भुत और कठिन से कठिन कर्मों को कर सकते हैं और इस दुस्तर संसार से तर सकते हैं।

---

*"ब्रह्मचर्य परंतप" ब्रह्मचर्य ही सबसे श्रेष्ठ तपश्चर्या है।

ब्रह्मचारी पुरुष सर्वत्र दिग्विजयी होते हैं, उन्हें कभी अपयश नहीं मिलता। सम्पूर्ण अपयश का मूल एकमात्र वीर्यहीनता है! वीर अभिमन्यु का नाश क्यों हुआ? यह समर में जाने के पहले भारत-वंश-विस्तार का "बीज" में आरोपण करके गया। पृथ्वीराज क्यों पकड़ा व मारा गया? कहते हैं युद्ध में जाते समय कमर उनकी स्त्री ने कस दी थी! जो वीर्य को नष्ट करता है वह हर जगह नष्ट किया जाता है और जो वीर्य को धारण करता है, वही सब जगह विजयी होता है। सच्चा ब्रह्मचारी काल का भी काल होता है। दुश्मन भी उनके सामने कान्तिहीन पड़ जाते हैं। "आत्मिक तेज जिसको अंग्रेजी में परसनल मैगनेटिजम (Personal Magnetism) अथवा तेजोबल यानी परस नल ओरा (Personal Aura) कहते हैं, ब्रह्मचारी में कूट-कूट कर भरा रहता है, जिसके प्रताप से लोग उस पर अनायास लट्टू हो जाते हैं। वह जो कुछ कहता है, वही प्रिय व सत्य मालूम देने लगता है और सबके चित्त में उसके लिये पूज्य भाव पैदा होता है।

एक धनी अच्छे कपड़े पहिनता है, चेहरा भी उसका सफेद होता है, पर उसकी तरफ देखते ही हमारा कुछ अपराध न करने पर भी हम में एकाएक उसके लिए तिरस्कार बुद्धि जागृति होती है। इसका क्या कारण है? इसका एकमात्र कारण उसकी वीर्यहीनता ही है। दूसरा किसी गरीब का नवयुवक सतेज बालक होता है, परन्तु उसे देखते ही मनुष्य के चित्त में उसके लिए एकाएक स्नेहभाव जागृत होता है। यह किसका प्रताप है। यह सब वीर्यपुष्टता व ब्रह्मचर्य का दिव्य प्रताप है। सारांश शुक्रसंचय ही स्नेह का एकमात्र आदि कारण है, यह बात अक्षर-अक्षर सत्य है।

स्वामी विवेकानन्द जब शिकागो (अमेरिका) की विराट् विद्वत्सभा में खड़े हुए, तब वहाँ के समस्त विद्वानों को उन्होंने केवल पाँच ही

मिनट में कठपुतलियों की तरह मुग्ध कर लिया, उनकी अच्छी-अच्छी युक्तियों को अपनी वाक्-शक्ति के प्रवाह में क्षण ही में बहा दिया और लोगों को अपना पूर्ण व स्थायी भक्त बना लिया। यह किसका प्रताप है? यह केवल ब्रह्मतेज ही का प्रताप है, जो कि एकमात्र ब्रह्मचर्य ही से प्राप्त हो सकता है, और अन्य किसी से नहीं। एक विद्वान आता है, तीन घंटे व्याख्यान देता है और लोगों को अपनी वाक्सामर्थ्य से हिला छोड़ता है, पर लोग घर पर जाते ही वह सब भूल जाते हैं। ऐसा क्यों? यह सब वीर्यहीनता की बदौलत! दूसरा एक ऐसा ही मामूली मनुष्य आता है, दो-चार ही शब्द सुनता हैं, परन्तु वे ही दो-चार शब्द मनुष्य आखिर दम तक नहीं भूलता। यह किसका प्रताप है? यह सब आत्मतेज का अर्थात् वीरवत्ता का प्रताप है। वीर्यभ्रष्ट पुरुष कभी आत्मबली नहीं हो सकता, और न वह स्थायी प्रभाव ही डाल सकता है, चाहे वह फिर जटा बढ़ाये हो चाहे वह मूँड़-मुँड़ाये हो अथवा चारों वेदों का ज्ञाता हो। कहा है— "एकतश्चतुरा वेद ब्रह्मचर्य तथैकतः।" एक तरफ चारों वेदों का पुण्य और दूसरी तरफ ब्रह्मचर्य का पुण्य, दोनों में ब्रह्मचर्य ही का पुण्य विशेष है।

ब्रह्मचर्य के प्रताप से श्री भीष्म-पितामह के सामने उनके महान् प्रतापी गुरु परशुराम जी को हार माननी पड़ी! इतना ही नहीं, किन्तु श्रीकृष्ण भगवान को भी उनके सामने अपना प्रण भूलकर आखिर में झुक ही जाना पड़ा। अहा! कहते रोवें खड़े हो जाते हैं। श्री हनुमान जी ने एक ही घूँसे से इतने बड़े भारी प्रतापी रावण को बेहोश कर दिया और उनके मुख से खून बहाया। एक ही उड़ान में समुद्र लाँघना, बड़े-बड़े पर्वतों को सहज ही में उठा ले आना और काल के मुँह में थप्पड़ लगाना यह किसका सामर्थ्य है? यह सब अखण्ड ब्रह्मचर्य का ही सामर्थ्य है। ब्रह्मचर्य से मनुष्य में निस्संशय अद्वितीय

ब्रह्म तेज प्रकट होता है जिसके कारण वह बड़े-बड़े अद्भुत काम बड़ी आसानी से कर दिखाता है। आज तक जो कुछ बड़े-बड़े धार्मिक व सामाजिक परिवर्तन हुए हैं, वे सब ब्रह्मचारियों ही के द्वारा अथवा ब्रह्मचर्य के ही बल पर हुये हैं।

वीर्यहीनता के कारण आज हम लोगों को अपने पूर्वजों की अद्भुत शक्तियों में भी सन्देह प्राप्त हो रहा है। क्यों न हो, हमारे ही सौ वर्ष तक जीवित रहने का यदि हमें सन्देह है तो फिर ईश्वरीय शक्तियों के लिए सन्देह प्राप्त होना स्वाभाविक बात है! पुष्पक विमान के लिए भी तो हमें पहले सन्देह ही था। परन्तु आज जब प्रत्यक्ष विमानों को देख रहे हैं तब चुप मारकर सिर हिला कर कहने लगे कि होगा, भाई ये लोग यन्त्र से चलाते हैं, परन्तु हमारे पूर्वज विमानों को मन्त्र से भी चलाते रहे होंगे। श्रीभीष्म पितामह, श्री परशुराम जी और ययातिपुत्र, इन्होंने अपने पिताओं के लिये और अनेक ऋषिकुमारों ने केवल परोपकारार्थ दूसरों के लिये ब्रह्मचर्य धारण किया था। परन्तु आज हमारी ऐसी स्थिति हो गई है कि हम खुद अपने ही उपकार के लिये ब्रह्मचर्य को पाल नहीं सकते। भला इससे बढ़कर हमारे आत्मिक पतन का और सुस्पष्ट वा पुष्ट प्रमाण दूसरा कौन सा हो सकता है। निर्वीय पुरुष को सभी बातें असम्भव सी जान पड़ती हैं। फलतः ब्रह्मचारी पुरुष के लिये संसार में तो क्या, त्रिभुवन में भी कोई बात असम्भव व अप्राप्य नहीं। श्री भगवान शङ्कर कहते हैं—

सिद्धे बिन्दो महायत्ने किं न सिद्धयति भूतले।
यस्य प्रसादान्महिमा ममाप्नेतादृशो भवेत्।।

अर्थात्—"महान् परिश्रमपूर्वक बिन्दु को साधने वाले अखंड ब्रह्मचर्य के लिए त्रिभुवन में भी कोई वस्तु ऐसी नहीं है जो असम्भव

व असाध्य हो। ब्रह्मचर्य के प्रताप से मनुष्य मेरे ही तुल्य अर्थात् ईश्वरतुल्य ही सर्वत्र बन्दनीय व पूजनीय बन जाता है।"

बस हो गया। इससे बढ़कर ब्रह्मचर्य की महिमा का वर्णन करना मानवी शक्ति के बाहर है। ब्रह्मचर्य की महिमा अपरम्पार है। केवल सच्चे ब्रह्मचारी ही ब्रह्मचर्य की अद्भुत महिमा का अनुभव कर सकते हैं।

अतः भ्रातृ-भगिनि-मित्रगण! तुम भी ब्रह्मचर्य का शक्ति भर पालन कर उसकी प्रचंड शक्ति की दिव्य छटा अनुभूत करो। यद्यपि तुम्हारे हाथ से आज तक बहुत कुछ अपराध हुए हैं, तो भी कुछ हरज नहीं। उन्हें भूल जाओ। "ब्रह्मचर्य प्रतिष्ठायां वीर्य लाभः" यह कपिल महामुनि का सिद्धान्त है। इस सिद्धान्त के अनुसार आज भी हम फिर से ब्रह्मचारी बन सकते हैं और तन-मन से वीर्यधारण कर अपना तथा देश का पुनरुद्धार कर सकते हैं। क्योंकि 'वीर्यधारणं ब्रह्मचर्यम्', वीर्यधारण का नाम ब्रह्मचर्य है। ब्रह्मचर्य में सच्ची शक्ति है, और शक्ति में ही सच्ची मुक्ति भी है।

भगवान श्रीकृष्ण कहते हैं — "सच्चे दिल से मेरी शरण आने से बड़े पापात्मा भी पुण्यात्मा व महात्मा हो गए हैं। तुम भी मेरी शरण आओ। मुझे सर्वत्र व्याप्तमान देखो। प्रत्येक स्त्री में मातृभाव रक्खो। स्त्री-मात्र में मेरा ही रूप देखो। मैं तुम्हारा अवश्य उद्धार करूँगा।"

अहह! भगवान् की इस आज्ञानुसार यदि छः ही मास तक ब्रह्मचर्य का मन-क्रम-वचन से सच्चा पालन करके देखें तो अपना बहुत ही रङ्ग बदला हुआ हमें प्रत्यक्ष जान पड़ेगा, चेहरे की पांडुरता नष्ट हो चेहरा तेजस्वी बन जायेगा। आँखों की ज्योति बढ़ जायेगी, शरीर की दशा बहुत कुछ सुधर जायगी, आत्म-विश्वास बढ़ जायगा और आत्म-विश्वास बढ़ जाने से हम आत्मोन्नति के पथ में भी अग्रसर

होंगे और चारों ओर अपनी कीर्ति-सुगन्ध फैला कर सभी के मुख से धन्य-धन्य कहलायेंगे।

"भजन"

बार बार समझाय रहा हूँ,
मान ले रे मन मेरी कही को।।1।।
एकहि ब्रह्म पूर्ण सब जग में,
छोड़ कपट की गाँठ गही को।।2।।
दुख-सुख जो बीती सो बीती,
याद न कर बरबाद वही को।।3।।
जानकीदास सुमिर श्री रघुबर,
गई सो गई अब राख रही को।।4।।

18. अज्ञान का फल मृत्यु है

स्वयं कर्म करोत्यात्मा स्वयं तत्फलमश्नुते।
स्वयं भ्रमति संसारे स्वयं तस्मात् विमुच्यते।।1।।

मनुष्य अपने ही कर्म करता है, अपने ही उनके भले बुरे फल भोगता है, अपने ही कर्म से इस कराल संसार में चक्कर लगाता है और अपने ही कर्मों से इन सबसे मुक्त भी होता है।

श्रीमनु महाराज कहते हैं —किया हुआ कुकर्म व अधर्म कभी निष्फल नहीं होता। चाहे जंगल में भाग जाय, पर्वत में छिप जाय, आकाश में उड़ जाय चाहे पाताल में घुस जाय, कहीं भी पापमय कर्मों से छुटकारा नहीं होता। पाप का भूत सिर पर सदा सवार ही

रहता है। अधर्म का फल जल्दी नहीं मिलता, केवल इसी कारण अज्ञानी व मोहांध लोग पाप से नहीं डरते। परन्तु निश्चय जानो कि वह पापाचरण धीरे धीरे तुम्हारे सुख के जड़ों को बराबर काटता ही चला जा रहा है।

यदि बालक जानते होते कि उनके ही किए हुए कुकर्मों के कारण उनकी ऐसी दुर्दशा हुई है, उनके कुकर्मों के फल उन्हीं को भोगने पड़ते हैं, उस समय दूसरा कोई भी साथी नहीं होता है; यदि वे जानते होते कि काम से मनुष्य बेकाम बन जाता है और अकाल ही में मर जाता है, तो वे क्या कभी कुकर्मों में प्रवृत्त होते? कदापि नहीं! अज्ञान ही से मनुष्य कुकर्मों में प्रवृत्त होता है और अपना नाश कर लेता है। इसमें कोई सन्देह नहीं है कि अज्ञान ही से मनुष्य गड्ढे में जा गिरता है। जान बूझकर गड्ढे में कूद पड़ने वाले को या तो परोपकारी महापुरुष समझना चाहिए या स्वार्थान्ध मोहांध पतित पुरुष समझना चाहिए। भला ऐसे आत्मघाती को कौन तार सकता है।

यदि कितना ही बढ़िया पकवान तुम्हारे सामने रक्खा जाय और तुम्हें यह मालूम हो जाय कि इसमें विष मिलाया हुआ है तो क्या कभी तुम उस पकवान को खाओगे? हमें पूर्ण विश्वास है कि तुम उस पकवान को कदापि नहीं खाओगे? बल्कि वहाँ से तत्काल उठ कर चले जाओगे। वैसे ही सच्चा आत्मोद्धारक स्त्रियों के और अन्य मोहक पदार्थों के बाहरी रङ्ग-रूप में कदापि नहीं भूलता। वह फौरन वहाँ से हट जाता है और अपने को बचा लेता है। अज्ञानी व मोहांध पुरुष ही उनमें फँसते हैं, और दीपलुब्ध पतंग की भाँति जल के खाक हो जाते हैं। अज्ञान ही मृत्यु है और ज्ञान ही जीवन है! "ज्ञानाग्नि सर्व कर्माणि भस्मसात् कुरुतेऽर्जुन।" भगवान कहते हैं — ज्ञानाग्नि से मनुष्यों के सम्पूर्ण पापकर्म दग्ध हो जाते हैं और शुभ कर्मों से

उनका उद्धार होता है।

अब हमें पूर्ण विश्वास है कि हमने बालक-बालिकाओं को, उनके माता-पिताओं को और सम्पूर्ण गुरुजनों को यथेष्ट रूप में सचेत कर दिया है। अब वे इस ग्रन्थ को पढ़ने पर ऐसा कदापि नहीं कह सकते कि 'हमें मालूम नहीं था।'

अब आप लोगों को वीर्य-रक्षा के अनूठे स्वानुभूत नियम बतलाए जाते हैं, जिनके द्वारा आप विषयों से निश्चयपूर्वक बच सकते हैं और ब्रह्मचर्य की भली भाँति रक्षा कर सकते हैं। इन नियमों के प्रताप से हम सपत्नीक होते हुए भी अखण्ड ब्रह्मचर्य का अभंग पालन कर रहे हैं।* फिर जिनके स्त्री नहीं है, वे अपने ब्रह्मचर्य का पालन करने में समर्थ होंगे इसमें सन्देह ही क्या है? यदि एक पुरुष, बालिका व बालक इन नियमों के अनुसार चलकर ब्रह्मचर्य द्वारा अपना उद्धार कर ले तो लेखक उस व्यक्ति का बहुत उपकृत होगा और अपने को धन्य समझेगा।

भगवान आपको सुबुद्धि व आत्मिक बल प्रदान करे।

ॐ! आपका नम्र सेवक,

शिवानन्द

19. वीर्य-रक्षा के अनूठे नियम

1. पवित्र संकल्प

वक्तव्य—संकल्प उन विचारों का नाम है जिसमें पूर्ण विश्वास भरा हो। परमात्मा विश्वास में होता है, यह बात हमें कभी न भूलना चाहिए। यदि सोते समय मनुष्य ऐसा सोचकर सोवे कि आज मैं चार बजे उठूँगा तो निश्चय जानो कि उस मनुष्य की आँखें चार बजे

अवश्य खुल जाती हैं। आलस्यवश यदि वह फिर से सो जाय तो दूसरी बात है। सामान्य विचारों में यदि यह शक्ति है तो श्रद्धा या दृश्य भावपूर्ण विचारों में कितनी प्रचंड शक्ति होती होगी, इसका आप ही अनुमान कर सकते हैं।

एक मनुष्य गर्मी के दिनों में घाम से अत्यन्त व्याकुल हो गया था दूरी पर उसे एक पेड़ दिखाई दिया। वैसे वह भागता हुआ वहाँ गया। पेड़ की शीतल छाया से उसे बहुत ही सुख उपजा। वहाँ था "कल्पवृक्ष" मनुष्य ने सोचा यहाँ पीने के लिए ठंडा जल होता तो क्या ही आनन्द होता। ऐसा सोचते ही उनके बगल में सुन्दर शीतल झरना निर्मित हुआ। उस पर दृष्टि जाते ही बोल उठा; "अरे वाह! यहाँ तो झरना मौजूद है! (थोड़ा पानी पीकर) अहह! क्या ही ठंडा और मीठा जल है! यदि इस समय पास में कुछ मेवा हो तो क्या ही आनन्द हो। यह सोचते ही वहाँ पर तत्काल मेवा से भरा हुआ एक सुन्दर पात्र निर्माण हुआ। उसे देखते ही उसने सोचा 'ऐं, यहाँ क्या चमत्कार है? मालूम होता है यहाँ पर कुछ शैतान का खेल है!' ऐसा सोचते ही उसे वहाँ पर इधर-उधर चारों ओर नाचते-कूदने की डरावनी आवाज़ सुनाई देने लगी। उसने सोचा, सचमुच यहाँ पर स्मशान ही मालूम होता है, कहीं ऐसा न हो कि कोई शैतान सामने आकर खड़ा हो जाय! ऐसी शंका करते ही एक महान् विकराल "भूत" उसके सामने आकर खड़ा हुआ और उनकी ओर गुर्राते हुए देखने लगा। मनुष्य ने डर के मारे आँखें मूँद लीं और मन में कहने लगा, अरे बाप! यह मुझे खा तो नहीं जायेगा। ज्योंही उसने ऐसा

*ता0 29-1-26 शुक्रवार के दिन हमारी महाभाग्यशालिनी सौ0 सती पत्नी 'कैलाशवासिनी' अर्थात् चिर 'समाधिस्थ' हुई। शिवेच्छा ओऽम्। शिवानन्द।

सोचा त्योंही उस पिशाच ने उसको मुँह में डालकर तत्काल खा लिया।

ठीक यही दशा अच्छे या बुरे विचार करने वालों की भी हुआ करती है। कल्पवृक्ष कहाँ है यह तो हम नहीं जान सकते, परन्तु ऐसा कोई भी स्थान नहीं है जहाँ परमात्मा न हो! वह घट-घट में और अणु-परमाणु में भरा हुआ और ईश्वर से बढ़कर दाता कल्पवृक्ष दूसरा कोई भी नहीं हो सकता और आप हम सब उसी छाया में बैठे हुए हैं, तब ऐसे सर्वत्र व्यापमान कल्पवृक्ष के सामने मनुष्य की सम्पूर्ण भली बुरी कामनायें सिद्ध होंगी, इसमें सन्देह ही क्या है! अच्छे विचारों से उसे अवश्य ही मेवा मिलेगा और बुरे विचारों से वह पिशाचों द्वारा अवश्य ही खाया जायगा। सारांश, मनुष्य अपने विचारों से नष्ट और श्रेष्ठ बनता है इसमें कोई भी शक नहीं। चाहे कितने ही गुप्तरूप से हृदय के भीतर हम कोई कल्पना —फिर कर्म तो दूर रहा—करते हों तो उसे भी परमात्मा देखता है और उसके भले बुरे फल हमें तो बराबर देता है। "मन एवं मनुष्याणां कारणं बंध मोक्षयोः" —भगवान का यह अटल सिद्धान्त है। मन ही मनुष्य को गुलाम बनाता है। मन ही मनुष्य को स्वर्ग या नरक में बिठा देता है। स्वर्ग व नरक में जाने की कुँजी भगवान् ने हमारे ही साथ में दे रखी है। उसे सीधी या टेढ़ी घुमाना हमारे हाथ में है। मनुष्य को सुगति व दुर्गति उसके भले-बुरे संकल्पों, विचारों पर ही सर्वथा निर्भर है। पापमय विचारों से वह पापात्मा और पुण्यमय विचारों से वह निःसंदेह पुण्यात्मा बन जाता है। उच्च पवित्र विचारों से, कितना ही पतित मनुष्य क्यों न हो, वह भी उच्चातिउच्च पवित्रात्मा बन सकता है। परन्तु भगवान् कहते हैं "उनकी बुद्धि का निश्चय पूरा होना चाहिए।" अर्थात् ऐसा पुरुष फिर पाप-कर्म नहीं कर सकता। "विश्वासो फल-दायकः" यह

भगवान का वचन है। जितना विश्वास अधिक होगा उतना उसका फल भी अधिक होता है। महापुरुषों का विश्वास इतना प्रबल और अनन्य होता है कि वे पानी को घी और बालू को चीनी तक बना सकते हैं। ऐसा ही अनन्य विश्वास हमारा भी होना चाहिए। "संशयात्मा विनश्यति" संशयी पुरुष का नाश होता है! अतः निःसन्देह भाव से संकल्प करने पर हमारा अवश्य ही उद्धार होगा, इसमें कोई आश्चर्य नहीं है। सच पूछिये तो कुकल्पना ही शैतान है। अतः जिसको तारना हो उसे चाहिए कि हठपूर्वक कुबुद्धि को, कुविचारों को त्यागकर सुबुद्धि को धारण करे और आज ही से इसी समय से पवित्र विचारों को शुरू कर दे! निःसन्देह अपरिमित कल्याण होगा। अतः निद्रा के पूर्व रोज पाव घण्टा अवश्य पवित्र संकल्प किया करो। इससे सब कुस्वप्नों का नाश होकर तुममें एक अद्भुत दैवी-शक्ति प्रकट होगी और तुम्हारे सम्पूर्ण मनोरथ सिद्ध होंगे। "पुरुष प्रयत्नशीलस्य असाध्यं नास्ति"—मनुष्य के उचित प्रयत्न करने पर असाध्य कुछ भी नहीं है। आज बीज बोया और कल फल चाहा ऐसे अधीर मनुष्य को कदापि यश नहीं मिलता। यदि जल्दी फल न मिले तो मन में समझो कि पहले के पाप-संकल्प अधिक हैं, परन्तु वे पुण्य संकल्प द्वारा निश्चय ही परास्त होंगे। जब तक हृदय के अपवित्र भाव हट न जायँ तब हठपूर्वक प्रबल वेग से पुनः-पुनः चेष्टा करो। भगवान् कहते हैं कि "तुम्हारी यह चेष्टा कभी निष्फल न होगी, तुम्हारा अवश्य ही उद्धार होगा।" "नहि कल्याणकृत् कश्चित दुर्गति तात गात गच्छति।"

"ध्वनि वैसे प्रतिध्वनि" यह भी प्रकृति का एक अटल सिद्धान्त है। यदि हम कुएँ में झाँक कर कहें कि नाश हो तेरा तो उधर से भी "नाश हो तेरा" ऐसा ही जवाब मिलेगा। अतः जिस प्रकार हम भगवान् की स्तुति, प्रार्थना वा संकल्प करेंगे, ठीक वैसे ही भगवान

हमें भी कहेंगे। यदि हम कहेंगे कि भगवान् आप वीर्यवान हो, भाग्यवान हो तो भगवान् भी उलट कर हमसे यही कहेंगे कि "आप वीर्यवान हो, भाग्यवान हो", इत्यादि। इस पर भी हमारे धर्मशास्त्रों में तो ईश्वर के स्तोत्र और मन्त्र नित्य पाठ के लिये रक्खे गये हैं। उनमें हमारे उद्धार का कितना उच्च हेतु भरा हुआ है, यह पूर्णतया सिद्ध होता है। अतः जिस प्रकार हम अपने को बनाना चाहते हैं उसी प्रकार से स्तुति प्रार्थना निःशंक भाव से रोज किया करें, बहुत ही उपकार होगा।

तुलसी अपने राम को, रीझ भजे चहे खीझ।
खेत परे पर जामि है, उलटा-सुलटा बीज।।

इसी प्रकार हमारे कायिक, वाचिक, मानसिक, शुभाशुभ कर्मों के फल भी हमें अवश्य ही मिलते हैं। मामूली बीज तो कोई उगता भी नहीं, परन्तु कर्म-बीज एक भी उगे बिना नहीं रहता, सभी फल-रूप होते हैं। अतः प्रातः काल उठते ही प्रथम अत्यन्त प्रेम से एक, दो चार बढ़िया स्तोत्र व भजन रोज कहो और फिर अलग पवित्र आसन पर बैठ कर अत्यन्त दृढ़ विश्वास से नीचे दिये अनुसार पवित्र व उच्च संकल्प किया करो। संकल्प ही कहते-कहते तुममें कैसा तेज प्रवेश करता है।

"संकल्प-प्रार्थना"

वक्रतुंड महाकाय सूर्य कोटि समप्रभ।
निर्विघ्नं कुरु मे देव! सर्वकार्येषु सर्वदा।।1।।
सर्वस्य बुद्धिरूपेण जनस्य हृदि संस्थिते।
स्वर्गाऽपवर्गदा देवि! नारायणि! नमोस्तुते।।2।।

गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णु, गुरुदेवो महेश्वरः।
गुरुः साक्षात् परब्रह्म तस्मै श्री गुरुवेनमः"।।3।।

1. मन ही गणेश (गण x ईश अर्थात् इन्द्रिय समूह को हिलाने वाला) है।

2. बुद्धि ही सर्वान्तर्व्याप्त ज्ञान देवी सरस्वती है।

3. आत्मा ही परब्रह्म परमात्मा है। और,

4. आत्मा की सत्वरज-तमात्मक त्रिमूर्ति श्री दत्तात्रेय स्वरूप सद्गुरु हैं।

अर्थ—हे वक्रतुंड (टेढ़ी सुण्ड वाले) ऊँकार! आप विश्वोदर हो, विश्वव्यापी हो, अनन्त कोटि सूर्यतुल्य आपका प्रकाश है। आपको मेरा बारम्बार प्रणाम है। भगवान मेरे सम्पूर्ण विघ्न नष्ट करके मेरे सम्पूर्ण कार्य सदैव सिद्ध करो। सम्पूर्ण लोगों के हृदय में बुद्धिरूप से सदा विराजमान रहने वाली और स्वर्ग तथा मोक्ष देने वाली हे परम दयालु माता देवी नारायणी! तेरे चरण कमल में मेरा बार-बार प्रणाम है। आप मुझे सदैव सुबुद्धि दो। हे जगद्गुरो! आप ही ब्रह्मा, विष्णु, महेश्वर हो सम्पूर्ण जगत् के प्रेरक तथा चालक हो। आप ही की आज्ञा से चन्द्र सूर्य प्रकाशित होते हैं, वायु बहता है, मेघ बरसते हैं और सम्पूर्ण चराचर जीव अपना-अपना कार्य सुयन्त्रित कर रहे हैं। आप साक्षात् परब्रह्म परमेश्वर हो, अनाथों के नाथ हो, ठोकर लगने पर ही सम्हालने वाली भूमि की तरह अनन्त अपराध हाथ से होने पर भी — महान् अपराधी होने पर भी — हमें सम्हालने वाले, हमारे एक मात्र आधार आप ही हो, हम आप ही की शरण में हैं। आप शरणागत वत्सल हो, आप हमें सच्चे सन्मार्ग से कभी विचलित न होने दो। आपको मेरा विनम्र बार-बार प्रणाम है।

त्राहिमाम्! त्राहिमाम्!! त्राहिमाम्!!!

"प्रेरक संकल्प"

1. ईश्वर सर्वत्र व्यापमान है, ईश्वर मेरे भीतर है, मैं ईश्वर हूँ। "अहं ब्रह्मास्मि" यही मेरा सच्चा स्वरूप है। ॐ!

2. ईश्वर सत्य-स्वरूप, ज्ञानस्वरूप, आनन्द स्वरूप है। ईश्वर सच्चिदानन्द है, ईश्वर मेरे भीतर है। मैं भी सच्चिदानन्दस्वरूप हूँ। ॐ!

3. ईश्वर पूर्ण निर्भय, निसंग व निष्पाप है। मैं भी पूर्ण निर्भय निःसर्ग निष्पाप हूँ ॐ!

4. ईश्वर परम वीर्यवान, पूर्ण भाग्यवान व असीम सामर्थ्यवान है। मेरा भी स्वरूप वही है, परम वीर्यवान, पूर्ण भाग्यवान व असीम सामर्थ्यवान।

5. ईश्वर पूर्ण निष्काम, निर्विषय, निर्विकारी है। ईश्वर मुझमें है, मैं भी पूर्ण निष्काम, निर्विकारी हूँ ॐ!

आवश्यक सूचना —"मैं" शब्द "ईश्वर" बोधक है, न कि शरीर बोधक। क्योंकि यह साढ़े तीन हाथ का अभिमानी चोला मृत्यु के बाद ज्यों का त्यों पड़ा रहने पर भी "मैं" नहीं हो सकता। अतः "मैं" 'सर्वव्यापी' केवल ईश्वर बोधक ही समझना चाहिए, न कि देह का बोधक! देहाभिमान से अधःपतन होगा, यह बात सदा ध्यान में रखना चाहिए।

6. मैं ईश्वर हूँ, मेरी शक्ति अनन्त है। मैं जो चाहूँगा सो कर सकता हूँ।

7. मैं पुरुष हूँ, प्रकृति मेरी स्त्री है। अतः प्रकृति को मेरी आज्ञा अक्षर-अक्षर माननी होगी।

8. अयि प्रकृति देवी! मन तथा इन्द्रियों को विषय का स्मरण न करने दो! उन्हें विषय से खूब सम्भालो। हरगिज उनका नाश न होने दो, उन्हें विवेक से शान्त व सुखी करो। देखो, इस आज्ञा का ठीक-ठीक पालन करो।ॐ!

द्वितीय सूचना — अब नीचे के संकल्प हृदय की ओर देखते हुए करो, मानो परमात्मा हृदय में ही बैठे हुए हैं और हम भक्तिभाव से परमात्मा से बातचीत कर रहे हैं। इन संकल्पों से शरीर पर अत्यद्भुत परिणाम होते हुए दिखाई देंगे। रोगी भी निरोग होंगे, क्रोधी भी शान्त होंगे और कामी भी ब्रह्मचारी होंगे। इस निश्चय को पूर्ण सत्य जानो। परन्तु दृष्टि हृदय पर लगी होनी चाहिए और परमात्मा को हृदयस्थ समझकर उसे सम्बोधित कर संकल्प करना चाहिए।

9. हे परमात्मन्! आप प्रेमस्वरूप, शान्तिरूप, क्षमारूप हो। इस दास के नस-नस में प्रेम का, शान्ति का, तथा क्षमा का संचार हो रहा है; उनकी सनसनाहट का अनुभव कर रहा हूँ।ॐ!

10. भगवान् आपके पास दुःख, रोग, चिन्ता, भीति, दारिद्रय कहाँ? आप सदा-सर्वदा सुखी, निरोगी, निश्चित, निर्भय लक्ष्मीपति हो। सुख-समृद्धि, शान्ति, आरोग्य, निर्भयता आदि मुझमें संचार कर रहे हैं, ऐसा मेरा दृढ़ विश्वास है। पहले से मैं अधिक स्वस्थ हूँ, अधिक निर्भय हूँ, अधिक शान्ति हूँ, निर्विकार हूँ।ॐ।

11. आज रात्रि में स्वप्न-दोष नहीं होगा, मैं बहुत जल्द दुरुस्त हूँगा। भगवान मुझे सम्भालो? वीर्यनाश होने के पहले ही मेरी आँखें खोल दो, मुझे जागृत कर दो, अब मैं किसी से नहीं डरूँगा क्योंकि मेरे रक्षक प्रभु हैं।ॐ!

12. वृत्तियाँ अब दिन-ब-दिन पवित्र हो रही हैं, दृष्टि में प्रत्येक

स्त्री के लिए मातृभाव समाया है, कानों में ब्रह्मचारियों का यश गूँज रहा है। मैं अब ब्रह्मचर्य का पालन कर रहा हूँ, मेरा उद्धार हो रहा है।ॐ!

13. प्रभो, मैं तेरा हूँ और तू मेरा है
"अब करुणा कर कीजिए सोई!
जा विधि मोर परम हित होई।"
त्राहिमाम्! त्राहिमाम्!! त्राहिमाम्!!

इस प्रकार रोज प्रातःकाल, सायंकाल, और भोजन के समय ऐसे केवल तीन ही बार यदि विश्वास और दृढ़ता के साथ हम संकल्प करेंगे तो अपार कल्याण होगा। महापुरुष कहते हैं।

"सत्यः संकल्प ब्रह्मोत्युपास्ते कलद्रान्वै सः।
लोकान् ध्रुवान् ध्रुव प्रतिष्ठान प्रतिष्ठते।

जो इस संकल्परूपी ब्रह्मा की नित्य प्रति उपासना करता है, वह निर्भय होकर इस लोक पर परलोक में ईश्वर के तुल्य पूजनीय बन जाता है, और उसका सम्मान होता है।

"सर्वेपि सुखिनः सन्तु सर्वे सन्तु निरामयः।
सर्वभद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद् दुःखमाप्नयात्।।1।।

शुभं भवतु

"तथास्तु"

2. पवित्र मातृभाव दृष्टि

वक्तव्य—वीर्य-रक्षा के लिए हमें हनुमानजी को मुख्य आदर्श मान उनकी तरह प्रत्येक स्त्री की ओर यदि देखना ही हो तो "मातृवत्

---

* विशेष जानकारी के लिए हमारे यहाँ से "धातु रोग और उसका इलाज" नामक पुस्तक मँगाकर पढ़ें।

परदारेषु" अर्थात् "पर तिय मातु समान" इसी पवित्र दृष्टि से देखना चाहिए। परन्तु किसी स्त्री की ओर आँख उठा कर न देखना ही पवित्र दृष्टि बनाये रखने का सर्वोत्कृष्ट मार्ग है। किसी स्त्री का ध्यान या स्मरण कदापि न करो। स्त्रियों के कोई चित्र किंवा मूर्ति भी कभी न देखो, फिर स्त्रियों की ओर देखना तो दूर रहा! यदि किसी स्त्री का ध्यान आवे तो तत्काल अपने परमात्मा के फोटो का तथा अपनी माता का ध्यान करने लगो। अपनी माँ व ईश्वर को उस स्त्री में देखने लगो। कोई अंग प्रत्यङ्ग स्मरण हो तो "उसी क्षण" अपनी माँ के उसी अंग-प्रत्यङ्ग को उसमें स्थापित करो। निःसन्देह तुम्हें अपनी करनी पर अत्यन्त लज्जा एवं घृणा प्राप्त होगी और तुम उस स्त्री का नाशकारी ध्यान करना ही छोड़ दोगे। यदि कोई स्त्री सामने आ जाय तो फौरन अपनी दृष्टि नीचे कर लो, दृष्टि ऊपर हरगिज न उठाओ। और तत्काल मन में, भगवान्नाम स्मरण अथवा "माँ" "माँ" "माँ" इस महामन्त्र का निरन्तर जप करने लग जाओ। निस्संदेह तुम्हारी सम्पूर्ण पापमय वासनाएँ दग्ध हो जायँगी और मन पूर्णतया पवित्र बना रहेगा। मातृंनाम पवित्र है, मातृनाम का जाप इतना श्रेष्ठ है कि कुविचार पास आ ही नहीं सकता। अवश्य अनुभव कीजिएगा, परम उद्धार होगा। यदि किसी स्त्री से बातचीत करने का प्रसंग ही आवे, तो बहुत कम बातचीत करो और उन्हें "हे बहन", "हे माँ" इत्यादि पवित्र नामों से सम्बोधित करो। परन्तु हमेशा दृष्टि को नीची बनाये रखने की बात कभी मत भूलो, इस बात को अपने हृदय-पट पर अंकित कर रखो। स्त्री-समाज में आवागमन सहसा न करो। स्त्रियों से एकान्त में बातचीत करना सर्वथा त्याग दो, क्योंकि वैसा करना स्त्री-पुरुष दोनों के लिए हानिकारक व नाशकारक है। भक्त वामन कहते हैं—

यद्यपि मात भगिनी सुता, तऊ न बैठे पास।
प्रबल हैं ये इन्द्रियाँ, करो न तुम विश्वास।।

श्री लक्षमण की तरह प्रत्येक स्त्री को जगज्जननी जानकी जी का ही रूप समझ कर, मातृभाव से उसे मन-ही-मन प्रणाम करो और ''सियाराम मय सब जग जानी'' ऐसा पवित्र चिंतन करने लगो।

स्त्रियों को ''पर नर तात समान'' ऐसी शुद्ध दृष्टि रखनी चाहिए, निस्सन्देह उद्धार होगा। मातृ-चिंतन या ईश्वर-चिन्तन यह विषय चिंतन को मिटाने की एक बड़ी ही उत्कृष्ट दवा है। आप भी इसका सेवन कीजिए और अपना उद्धार कर लीजिए। जब तक हमारी दृष्टि बन्द है, हम निद्रित हैं, तब तक बगल में पड़े हुए महा विषधर काले साँप से भी हम नहीं डर सकते, पूर्ण निर्भय बने रहते हैं। परन्तु दृष्टि पड़ते ही उसका कितना भयंकर परिणाम होता है, वह तत्काल स्पष्ट दिखाई देता है। वैसे ही जब तक किसी स्त्री की ओर हम पलक उठा के नहीं देखेंगे; उसका मुँह काला है या गोरा है, ऐसा नहीं जानेंगे तब तक यदि प्रत्यक्ष हमारे सामने उर्वशी भी आकर खड़ी क्यों न हो जावे तो वह भी हमें एक रत्ती भर डिगा नहीं सकती, हमारे चित्त को विचलित नहीं कर सकती। परन्तु दष्टि जाते ही नष्ट दृष्टि पतिंगे की तरह उस मनुष्य के बाहर भीतर आग लग जाता है। श्रीमान् शंकराचार्य कहते हैं—

दोषेण तीव्रो विषयः कृष्ण सर्प विषादपि।
विषं निहन्ति भोक्तारं चक्षु पाष्यहम्।।1।।

—विवक चूणामणि

अर्थात्—काले सर्प के विष से भी बढ़कर विषय-जन्य विष अत्यन्त भयानक है। विष तो पी लेने पर मनुष्य मरता है पर यह

विषय विष इतना उग्र है कि केवल उसकी ओर देखने मात्र ही से मनुष्य धूल में मिल जाता है। भक्तदास वामन ने क्या ही ठीक कहा है कि—

अहि विष तो काटे चढ़े, वह दृगवत चढ़ि जाय।
ज्ञान, ध्यान, बल धर्म को प्राण सहित खा जाय।

"स्त्री के सारे शरीर में जहर भरा हुआ है" ऐसा कहने की जगह यदि यों कहा जाय कि "सब विष दृष्टि ही में भरा हुआ है" तो बहुत ही यथार्थ होगा। सारा संसार यदि आपको कंटकमय ही मालूम होता है तो स्वयं अपने पैरों में जूता डालकर बाहर निकलना ही आपकी बुद्धिमानी होगी। शिकायत करना निरी मूर्खता है, क्योंकि आप समस्त संसार को निष्कंटक तो नहीं बना सकते हैं और न उसे चमड़े से ही ढाँक सकते हैं। उसी प्रकार सम्पूर्ण जगत को आप नारी-रहित तो बना नहीं सकते। हाँ, अपनी पापमय दृष्टि को आप अवश्य पवित्र बना सकते हैं। इसी में आपकी बुद्धिमानी है और सद्‌गति है। स्त्री-जाति पर व्यर्थ कुत्सित कटाक्ष करना निरी मूर्खता है। अतः दृष्टि को नीचे रखने ही से हम विषय के हलाहल विष से बच सकते हैं। जब तक हम अपनी दृष्टि उठाकर किसी स्त्री पर नहीं डालेंगे तब तक हमारा ब्रह्मचर्य निःसन्देह अटूट बना रहता है, यह अनुभवसिद्ध बात है। आप भी इसका अवश्य अनुभव कीजिये, निस्सीम कल्याण होगा।

एक बार शेष जी बीमार पड़े। बहुत दवा की, परन्तु आराम नहीं हुआ। अन्त में धन्वन्तरि ने शेष जी के आँखें बाँधी और फिर दवा दी तब बहुत जल्दी ठीक हो गये। मित्रों! शेष जी के नेत्र क्यों बाँधे गये, जानते हो? सुनो जब तक शेष जी के नेत्र खुले थे, तब तक अनेक नेत्रों से निकलने वाली विषमयी ज्वालाओं से सब औषधि

बिलकुल विष बन जाती थी, अमृतबल्ली भी बिषबल्ली बन जाती थी। जब नेत्र बाँधे गये तभी दवा बनी रही और वे चंगे हो गये। इसी प्रकार जब हम अपनी विषयपूर्ण पापी दृष्टि को बन्द अर्थात् नीची नहीं करेंगे तब तक सात जन्म में भी हमारा सुधार नहीं हो सकता। अतः चंचल चित्तवालों को पर-स्त्री की ओर देखना एकदम प्रतिज्ञापूर्वक त्याग ही देना चाहिए। जो प्रण करके उसके अनुसार चलेगा, उसको अवश्य ही मेवा मिलेगा, उसका अवश्य ही उद्धार होगा। और जो मोहवश पर स्त्री की तरफ ताकेगा उसको उसका ही निर्मित पापरूपी पिशाच अवश्य ही खा डालेगा। विषय-दृष्टि को बन्द करने से—किसी स्त्री की ओर बिल्कुल न ताकने से—पापी से पापी मनुष्य का भी बहुत जल्द सुधार हो सकता है। वह नीचे अर्थात् नम्र-दृष्टि से ही ऊँचा-से-ऊँचा बन सकता है। जो गीध या ऊँट की तरह किसी स्त्री की ओर गर्दन उठा के या घूम के ताकेगा वह फौरन नरक-कुण्ड में जा गिरेगा। नीच पुरुष सती स्त्रियों की ओर भी पाप की दृष्टि से देखा करते हैं, भला ऐसे नारकीय पुरुषों का कैसे भला हो सकता है?

भक्तदास वामन कहते हैं—

चटक मटक नित कुमति बन, तकत चलत चहुँ ओर।
वामन ऐसे अधम नर, पड़े नरक में घोर।।

ऋष्यमूक पर्वत पर जब श्री सीता देवी के गहने श्री लक्ष्मण जी के सामने जाँचने के लिए रक्खे गये तब श्री लक्ष्मण जी क्या ही उत्कृष्ट उत्तर देते हैं—

नाहं जानामि केयूरे नाहं जानामि कुण्डले।
नूपुरत्वाभिजानामि नित्य पादाभवन्दनात।।

"इन सब गहनों में केवल नूपुर ही मेरे पहिचान के हैं जो रोज बन्दन करते समय मैं श्रीसीता माता के चरणों में देखता था। इन केयूर, कुण्डलों को और अन्य गहनों को मैं नहीं जानता हूँ, क्योंकि चारणारविंद को छोड़कर मैंने दृष्टि उठाकर कभी ऊपर देखा ही नहीं।' अहह, धन्य हैं श्री लक्ष्मण जी, आपकी की यह आदर्श शिक्षा। यही कारण था कि आप चौदह वर्ष-पर्यन्त श्रीसीता देवी जैसी त्रैलोक्य सुन्दरी के साथ रहते हुए भी अपने ब्रह्मचर्य का अटूट पालन कर सके और मेघनाद जैसे शत्रु को मार सके। मेघनाद तो केवल 'इन्द्रजीत ही था परन्तु आप उससे बढ़ कर 'इन्द्रियजीत' थे। श्रीमत्शंकराचार्य कहते हैं 'जितं जगत केन्? मनोहि येन।' सत्य है, एकमात्र 'इन्द्रियजीत ही सम्पूर्ण त्रैलोक्य को जीत सकता है।'

भाइयो, तुम भी अपनी दृष्टि श्री लक्ष्मण जी की तरह पवित्र बनाओ। प्रत्येक स्त्री के सामने दृष्टि को सदैव नीची ही रक्खो और मन में ईश्वर का चिन्तन व "माँ, माँ," इस पवित्र महामन्त्र का अटूट जप शुरू कर दो। तुम ब्रह्मचर्य का सच्चा पालन कर सकोगे और कामरूपी मेघनाद को निश्चयपूर्वक मार सकोगे। सारांश यह कि किसी स्त्री की ओर देखना ही ब्रह्मचर्य-रक्षा का परम श्रेष्ठ रहस्य है —उपाय है।

3. सादा रहन-सहन

वक्तव्य—ब्रह्मचर्य रक्षा के लिए हमें अपने जीवन क्रम ``Simple living and high thinking" यानी "सरल जीवन और ऊँचा विचार" इस सदुपदेश के अनुसार अत्यन्त सीधे सादे प्रकार जीवन को रखना होगा, क्योंकि सदापन ही बड़प्पन क्रा चिह्न है, बल्कि रहस्य है। Simpleness is itself greatness संसार में आज तक जितने महापुरुष हुए हैं वे सब सादी ही रहन-सहन से हुए हैं। अधिक सुख-भोग की

सामग्री से घिरे रहना मानो अपने को व्यभिचारी बनाना है। श्रृंगार से कामदेव जागृत होता है। विलासप्रियता से तन, मन, धन तीनों बरबाद हो जाते हैं। ऐश आराम का चसका ही मनुष्य को धूल में मिला देता है। आरामतलब मनुष्य को काम-रिपु पटक-पटक कर मारता है। यही कारण है कि गरीबों से धनी लोग विशेष कामी और विशेष दुखी रहते हैं। नखरेबाजी से मनुष्य आतिशबाजी की तरह बिल्कुल जल उठता है। नकाशीदार लोटा या गिलास में जैसे सर्वत्र मैल भरा रहता है, उसी प्रकार नखरेबाज स्त्री-पुरुषों में भी काम, क्रोध, अहंकारादि मल विशेष भरा रहता है। सत्पुरुष कहते हैं—

भीतर सों मैलो हियो, बाहर रूप अनेक।
नारायण तासों भलो, कौवा तन-मन एक।।

खुद "न-खरा" शब्द ही मनुष्य की खोटी चाल को साबित कर रहा है। विशेष सज-धज करना, ऊँचे-ऊँचे और रङ्ग-बिरंगे भड़कीले व कामोत्तेजक कपड़े पहनना, अपने हाथ अपने गले में मालायें पहनना, अंग में और बालों में सुगन्धित तेल, इत्र आदि लगाना, नेकटाई, कालर, रिस्टवाच से अपने को सँवारना, बार-बार शीशे में सूरत देखना, पान से मुँह लाल करना, ये सब ब्रह्मचर्य के लिए काल समान हैं। परन्तु शोक की बात है कि कई सयाने माता-पिता खुद अपने ही हाथ से अपने बच्चों को इन विषय प्रवृत्तिकर बातों में फँसा रहे हैं और इस प्रकार अपने बच्चों को बिगाड़ रहे हैं। भला ऐसे लोग विषय को कैसे जीत सकते हैं? "कहत कबीर सुनो भाई साधो ये क्या लड़ेंगे रण में?" यदि हमारे इर्द-गिर्द श्रृंगारपूर्ण सामग्री न हो तो आत्मसंयम के कामों में बहुत ही सहायता मिल सकती है और हम बड़ी आसानी से आत्मसंयम कर सकते हैं। पास में खाने के लिए होने पर जैसे बराबर झूठी ही भूख लगती है, वैसी ही

विलासी वस्तुओं और व्यक्तियों से घिरे रहने पर मन में काम भी बराबर जाग उठता है। ऐसा करना असंशयतः अपने भले मन को और भी बिगाड़ना है, आग में तेल डालना है, और वास्तव में यह भी एक प्रकार का छिपा कुसंग है। अतः इन सब भोग-विलास की बातों से सदैव दूर रहो। सादी रहन-सहन अथवा भोग-विलास से विरक्त ही ब्रह्मचर्य-रक्षा का सहज उपाय है। सादगी ही जीवन है और सजावट ही नाश है, यह तत्वपूर्ण बात ध्यान में रखो।

4. संत्संगति

सत्संगत्वे निःसंगत्वं निःसंगत्वं निर्मोहत्वम्।
निर्मोहत्वे निंश्चलतत्वं निश्चलतत्वे जीवन्मुक्तः।।

श्रीमच्छंकराचार्य।

"सत्संग से निःसंग (Non-attachment) की प्राप्ति होती है, निःसंग से निर्मोहत्व अर्थात् विषय से विराग बढ़ता है निर्मोह से सत्य पूर्ण ज्ञात व निश्चय होता है और सतत्व के निश्चय ज्ञान से मनुष्य जीवनमुक्त होता है अर्थात् इस संसार से तर जाता है।

वक्तव्य—संसार में आत्मोन्नति के लिए जितने साधन हैं उन सब में सत्सङ्ग सबसे श्रेष्ठ उपाय है। 'सत्संग' यह शब्द अत्यन्त महत्व का है। सत्सङ्ग में संसार की तमाम उन्नतिकर बातों का समावेश होता है। जैसे पवित्र ऊँचे विचार करना, पवित्र स्वदेशी खद्दर पहनना आदि अनन्त बातों का समावेश होता है वैसे ही 'कुसंग' में संसार की तमाम स्व-पर नाशकारी बातों का समावेश होता है। सत्सङ्ग से मनुष्य देवता बनता है और कुसंग से मनुष्य राक्षस बन जाता है। भक्त तुलसीदास जी कहते हैं "कौन न कुसंगति पाय नसाई?" सच है, कुसंग से आज तक बड़े-बड़े शीलवान, गुणवान और होनहार

बालक बालिकाएँ तथा स्त्री-पुरुष धूल में मिल गये हैं। कुसंग का प्लेग महान् भयानक होता है। जंगली जानवर का या काले साँप का भी साथ बहुत अच्छा है, उससे मनुष्य की केवल मृत्यु ही होगी, परन्तु दुर्जन का सङ्ग महान् दुर्गतिकर है; वह मनुष्य को नीच योनियों में व नरक में ही डालने वाला है। पण्डित विष्णु शर्मा कहते हैं—

"वरं प्राणत्यागो न पुरुषमानामुपगमः।"

"प्राण त्याग देना अच्छा है, परन्तु नीचों के पास जाना तक बुरा है" "जैसा सङ्ग वैसा रङ्ग" यही प्रकृति का कायदा है। धुवाँ के संग से सफेद मकान भी काला पड़ जाता है। लता का कीड़ा लता ही के तुल्य हरा बन जाता है। वैसे ही दुर्जन के साथ भला मनुष्य भी दुर्जन बन जाता है। और सज्जन के साथ सज्जन। कामी के संग काम जागै पै जागै" "कायर के संग सूर भागे पै भागे"। "काजर की कोठरी में कैसो हूँ सयानो जाय, एक रेख काजर की लागिहैं पै लागिहैं।" कवि का यह कथन अक्षरशः सत्य है। नीच पुरुष अपने ही तुल्य अपने मित्रों को भी नीच पापी और दुरात्मा बना डालते हैं और सत्पुरुष अपने ही जैसे अपने मित्रों को भी पुण्यात्मा बना देते हैं।

सत्सङ्ग की महिमा अपरम्पार है। सत्सङ्ग से मनुष्य को मोक्ष की प्राप्ति होती है और कुसङ्ग से नरक की प्राति होती है! सत्सङ्ग की महिमा और कुसङ्ग की अधमता किसी से छिपा नहीं है। कुसङ्ग से मनुष्य जीते जी ही नरक का-सा अनुभव करने लग जाते हैं। इसी कारण गोस्वामी जी कहते हैं "बरु भल वास नरक कर ताता, दुष्ट सङ्ग जनि देहि विधाता।" अतः कल्याण चाहने वाले को कुसङ्ग एकदम प्रतिज्ञापूर्वक त्याग देना चाहिए और सत्सङ्ग प्रयत्नपूर्वक प्राप्त करना चाहिए। कुमित्रों से मित्र-रहित रहना ही लाख गुना श्रेष्ठ है, क्योंकि

कुसङ्ग से धर्म-अर्थ, काम और मोक्ष चारों मटियामेट हो जाते हैं और अन्त में महान् अधोगति होती है। परन्तु सत्सङ्ग से चारों पुरुषार्थ अनायास सध जाते हैं। याद रखो, राज-पाट, गज, धन, स्त्री, पुत्रादि सब कुछ मिलेंगे, परन्तु सत्सङ्ग मिलना दुर्लभ है। "बिनु सत्सङ्ग विवेक न होई, राम कृपा बिनु सुलभ न सोई" यह गोस्वामी जी का वचन अक्षरशः सत्य है। मोक्ष के सब साधन एक तरफ और सत्सङ्ग दूसरी तरफ, दोनों में सत्संग का ही दर्जा बहुत ऊँचा है।

"तात स्वर्ग अपवर्ग सुख, धरिय तुला इक अंग।
तुलै न ताहि सकल मिलि, जो सुख लव सत्संग।।"

सच है "सठ सुधरहि सत्संग पाई।" कैसे? जैसे "पारस परसि कुधातु सुहाई।" यह नितान्त सत्य है कि सम्पूर्ण दुराचार और व्यभिचार की जड़ एकमात्र कुसङ्गति ही है। अतः ब्रह्मचारियों को तथा अभ्युदयेच्छुको को चाहिए कि कभी जीभ से बुरी बात न कहें, कान से बुरी बात न सुनें (जैसे कजली, होली की गालियाँ व भद्दे-भद्दे गीत आदि) आँख से बुरी चीज न देखें (जैसे नाटक, तमाशा, सिनेमा, नाच, रामलीला, भद्दे चित्र इत्यादि), पैर से बुरी जगह न जायें, हाथ से बुरी चीज न छुवें और मन में विषय चिन्तन हरगिज न करें। बल्कि कुभावों को नष्ट करने वाले परमात्मा का ही शुभचिन्तन व ध्यान हमेशा करें। बस, फिर तुम महात्मा ही हो और तुम्हें यहीं पर सच्चा स्वर्ग है।

एक समय भगवान् विष्णु ने राजा बलि से पूछा कि तुम सज्जनों के साथ नरक में जाना पसन्द करोगे या दुर्जनों के साथ स्वर्ग में? बलि ने तत्काल उत्तर दिया कि "सज्जनों के साथ नरक में ही जाना पसन्द करूँगा।" पूछा 'क्यों?' तब जवाब मिला। 'जहाँ

पर सज्जन हैं वहीं पर स्वर्ग है पर जहाँ पर दुर्जन हैं वहीं पर नरक है' दुर्जन पुरुष स्वर्ग को भी नरक बनाकर छोड़ते हैं और सज्जन पुरुष नरक को भी स्वर्ग बना देते हैं। सत्पुरुष जहाँ जायँगे वहीं पर स्वर्ग बन जाता है।

सत्संगः परमं तीर्थ सत्संगः परमं पदम्।
तस्मात्सर्व परित्यज्य सत्संगः सतत कुरु।।

सत्संग ही परम पवित्र तीर्थ है। सत्संग श्रेष्ठतम् पद अर्थात् मोक्ष है इसलिये सब छोड़ छाड़कर काया-वाचा मनसा से नित्य सत्संगति का ही सेवन करो। जब-जब चित्त में नीच विषय-विकार उत्पन्न हों, तब-तब उस परिस्थिति का एकदम त्याग कर सत्पुरुषों या सुमित्रों के पास तुरन्त जा बैठो वहाँ जाते ही तुम्हारी सम्पूर्ण नीच वृत्तियाँ तत्काल दब जायँगी और मन व तन दोनों शान्त व पवित्र बन जायेंगे, यह स्वानुभव सिद्ध बात है। आप भी इसका अनुभव कर अपना उद्धार कीजिए।

एकान्त—जिसके चित्त में कुविचार उत्पन्न होते हों, ऐसे दुर्बल, चित्तवाले व्यक्तियों को एकान्तवास कदापि न करना चाहिए। उन्हें सदा इष्ट मित्र, माता-पिता, भाई इनके समीप ही रहना चाहिए। इसी में कल्याण है।

5. सद्ग्रन्थावलोकन

वक्तव्य—जहाँ सन्मित्र व सज्जन संगति दुर्लभ हो वहाँ सद्ग्रन्थ रूपी सज्जनों और मित्रों की संगति करनी चाहिए। सद्ग्रन्थों द्वारा हम संसार के एक से एक महात्मा की संगति दिन-रात कर सकते हैं और उनसे जब चाहे तब तथा जितने मरतबे चाहें उतने मरतबे वार्तालाप कर सकते हैं और अपना 'यथेष्ट' समाधान कर सकते हैं।

सद्‌ग्रन्थ ही इस लोक के चिन्तामणि हैं। सद्‌ग्रन्थों के पठन-पाठन से सब कुचिन्तायें मिट जाती हैं, संशय-पिशाच भाग जाता है और मन में सद्‌भाव जागृत होकर परम शान्ति प्राप्ति होती है। ज्ञानाग्नि से मनुष्य का सब पाप जल जाता है। और मनुष्य पापात्मा से पुण्यात्मा और व्यभिचारी से ब्रह्मचारी बन जाता है। ज्ञानानन्द के सामने विनयानन्द फीका पड़ जाता है। बिना सिद्धान्त वाक्यों के श्रवण किये किसी का आचरण कदापि शुद्ध नहीं हो सकता। श्रवण की महिमा अपरम्पार है। बिना देखे और सुने किसी का उद्धार आज तक न हुआ है और न होगा।

अतः हमें रोज प्रातःकाल और सायंकाल किसी पवित्र ग्रन्थ को पवित्रता और एकाग्रतापूर्वक शुद्ध जगह पर बैठकर थोड़ा ही नियमित पाठ करने का नियम बाँध लेना चाहिए। पाठ को शान्ति और प्रसन्नता पूर्वक पूरा किये बिना अन्न ग्रहण न करेंगे, ऐसा एक निश्चय कर लेना चाहिए। इस प्रकार निश्चय कर लेने से मनुष्य के भीतर एक अद्‌भुत दैवीशक्ति जाग्रत होती है, जो उसे उन्नति के शिखर पर पहुँचा देती है। गीत व रामायण का पाठ करना अत्यन्त उपकारी होगा। ब्रह्मचारी की रक्षा के लिए योगवासिष्ठ, वैराग्य-मुमुक्ष प्रकरण, उपदेश-रत्नाकर, ज्ञान-वैराग्य प्रकाश, श्रीरामकृष्ण, शंकराचार्य कृत प्रश्नोत्तर-मणिमाला, दास-बोध — ये पुस्तकें अति ही उपकारी हैं। इनका नित्य पाठ करना चाहिए। जैसे एक ही अन्न और जल रोज खाया। और पिया जाता है वैसा ही जो कुछ पढ़ा है उसे ही बराबर पढ़ना और उसका मनन करना चाहिए, इसी में हमारा उद्धार है।

उपन्यास—उपन्यासादि श्रृंगार-रसपूर्ण ग्रन्थ पढ़ना मानो अपने हाथ अपने मकान में दियासलाई लगाना है। श्रृंगारी पुस्तकें बड़े से बड़े ब्रह्मचारी को भी व्यभिचारी बना देती हैं। अच्छे-अच्छे सच्चरित्र

बालक-बालिकाएँ भी कुग्रन्थों के पठन और श्रवण से दुश्चरित बन गये हैं। अतः कुग्रन्थ का सर्वथा त्याग करो, अच्छे ग्रन्थों का पता अपने सुमित्रों और भाइयों से पूछो। मूर्खता से कोई कुग्रन्थ न पढ़ बैठो। कुग्रन्थ पढ़ना और विष खा लेना दोनों समान हैं। अतः जिन्हें नीच पुरुष न बनना हो, जिन्हें महापुरुष बनना हो, उन्हें चाहिए कि वे आग्रह पूर्वक महापुरुषों के चरित्र-ग्रन्थ पढ़ें।

चरित्र-ग्रन्थ—चरित्रग्रंथों के पढ़ने से बड़े-बड़े पापात्मा भी पुण्यात्मा बन गये हैं। वे मुर्दा में भी जीवन फूंक देते हैं, महापुरुषों के चरित्र इसके लिये चैतत्यामृत हैं। अतः जो अपना उद्धार चाहते हैं, वे नित्य प्रति धर्म-ग्रन्थ, नीति-ग्रन्थ, चरित्र-ग्रन्थ आदि पढ़ें-पढ़ावें, सुनें सुनायें। क्योंकि सद्ग्रन्थ ही धार्मिक जीव का भोजन है। सद्ग्रन्थ ही इस लोक के तारक मंत्र हैं और कुग्रन्थ ही काल के मारक मन्त्र हैं।

6. घर्षण-स्नान

वक्तव्य—ब्रह्मचर्य की रक्षा के लिए मन और वाणी का पवित्र रहना अत्यन्त आवश्यक है। क्योंकि गन्दे शरीर से मन भी गन्दा बन जाता है। गन्दगी रोग का घर है, जो पुरुष रोगी है वह कभी ब्रह्मचारी नहीं हो सकता। रोगी शरीर से दीन और दुनिया दोनों डूब जाते हैं। अतः शरीर को शुद्ध व बलिष्ठ बनाये रखना प्राणीमात्र का सबसे प्रथम और मुख्य कर्त्तव्य है।

एक समय हमारी तरफ एक मनुष्य मोहरम में शेर बनाया गया था। शरीर में वारनिश मिलाया हुआ पीला रङ्ग सर्वत्र पोत दिया गया था। दिन भर खेला-कूदा और रात को घर लौटा। थकावट के कारण जल्दी सो गया। सूर्योदय हुआ। 8-9 बजने पर भी नहीं उठा। तब लोग घबड़ा गये। पुकारने पर भी जब वह नहीं बोला तब लोगों ने किवाड़ तोड़ डाले और क्या देखते हैं कि वह मुर्दे की तरह अचल

पड़ा है। तुरन्त डाक्टर को बुलाया गया। डाक्टर ने आते ही फौरन उस शेर को तारपीन का तेल, गरम पानी और साबुन से खूब रगड़ कर साफ किया। जब उस मनुष्य का शरीर स्वच्छ हुआ, चमड़े के सब छिद्र जब साफ खुल गये तब कहीं 15 मिनट के बाद उसने गहरी साँस ली और आँखें खोलीं। अंत में चंगा हो गया। इस दृष्टान्त से यह सिद्ध हुआ कि नाक और मुँह से भी हमारे शरीर का चमड़ा कहीं अधिक साँस लेता है। चमड़े के छिद्र बन्द होने से नाक और मुँह खुले रहते हुए भी हम जी नहीं सकते। अतएव प्रत्येक स्त्री-पुरुष को चाहिए कि वह शरीर की स्वच्छता में कभी आलस्य न करे, घर्षण-स्नान रोज किया करे। घर्षण-स्नान से त्वचा के सब छिद्र खुल जाने के कारण भीतर असंख्य मल दूषित पीसने के रूप में बड़ी आसानी से बाहर निकल जाते हैं और बाहर की शुद्ध हवा भीतर जाने शरीर नीरोग बन जाता है। घर्षण-स्नान से मनुष्य अधिक तेजस्वी, नीरोग, निर्विकार, ब्रह्मचारी और दीर्घजीवी सहज में बन सकता है और गन्दापन से वह रोगी, विकारी आलसी, विषयी और अल्पायु बन जाता है। सब जगह पवित्रता ही जीवन है व अपवित्रता ही मृत्यु है। हम लोग अक्सर काक-स्नान (कौवा-स्नान) किया करते हैं। सिर पर 10, 5 लोटे पानी के डाल लिए और हो गया स्नान। शरीर मलने से कुछ मतलब नहीं। लेखक ने तो एक मनुष्य को केवल एक ही लोटे पानी से स्नान करते हुए देखा है। यह बहुत ही बुरा है। नतीजा यह होता है कि शरीर का जहर बाहर नहीं निकलने पाता। पाखाना साफ नहीं होता है। जंठराग्नि बन्द होने से खाना भी नहीं पचता, सदा अपच हुआ करता है। फिर भीतर के जहर को परम दयालु प्रकृति माता खुजली, दाद, फोड़ों के रूप में शरीर के बाहर निकालने लगती है। रोग प्रकृति की स्पष्ट सूचनायें

हैं और मनुष्य की दुरुस्ती के अन्तिम इलाज हैं। इतने पर भी यदि मनुष्य होश में न आये तो द्वार पर इन्तजार करती हुई मृत्यु उसे चट से अपनी गोद में ले लेती है।

घर्षण-स्नान की शास्त्रीय विधिः— स्नान के लिये प्रातःकाल सबसे अच्छा समय है। प्रातः स्नान से दिन भर बड़े आनन्द में बीतता है और आलस्य नष्ट होकर सम्पूर्ण शरीर चैतन्यमय बन जाता है। अतएव स्नान सूर्योदय के पहले ही कर लेना चाहिए। जाड़े और बरसात में, 8, 10 या 15 मिनट और गर्मी में पूरा आधा घंटा तक, जब तक कि मस्तिष्क पूरा ठण्डा न हो तब तक स्नान अवश्य करना चाहिए। स्वप्न दोष से पीड़ित मनुष्य को शाम को दुबारा नहाना चाहिए। जहाँ तक हो ताजा और स्वच्छ शीतल जल मस्तक पर खूब डालना चाहिए। स्नान के लिए कूप का जल सब ऋतुओं में अनुकूल होता है। वह जाड़े में गर्म और गर्मी में सर्द होता है। स्नान के लिए कूप में से जल अपने ही हाथ से खींचो। उससे सीना और दण्ड पुष्ट हो जाते हैं। जाड़े मे स्नान के पहले 10-12 दण्ड और 25-30 बैठक लगा लेने से जाड़ा नहीं मालूम होगा, परन्तु घर्षण-स्नान में जोर से रगड़ने से जो कुछ व्यायाम होता है, उससे शरीर में काफी गर्मी आ जाती है। स्नान के लिए पानी सदा स्वच्छ व विपुल रहे, इस बात का स्मरण रहे। स्नान के पहले अब शरीर सूखे तौलिये से व खुरदरे वस्त्र से (मुलायम से नहीं) खूब जोर से रगड़ों, रगड़ने में कुछ कमी न करो और कुछ डरो भी मत। पर हाँ, उचित जगह पर उचित जोर लगाओ, नहीं तो मार रगड़ों के आँख ही फोड़ लोगे। तौलिया से रगड़ने के बाद हाथ से रगड़ो; हाथ से रगड़ने से शरीर में एक बिजली पैदा होती है जो कि शरीर के तमाम रोगों को हटाती है। इस कारण शरीर का प्रत्येक अवयव अच्छी तरह से रगड़ना

चाहिए। जहाँ घर्षण न होगा उतनी ही जगह कमजोर और रोगी बनी रहेगी यह बात ध्यान में रक्खो। पेट को ठीक रगड़ने से पेट के अनन्त विकार नष्ट होते हैं और पाखाना भी साफ होता है। स्नान के लिए बैठने पर गर्दन झुकाकर सबसे पहले एक-दो लोटा जल से सिर भिगाओ। यदि मस्तिष्क प्रथम न भिगोया जाय तो नीचे की तमाम गर्मी दिमाग में चढ़कर बड़ी हानि करेगी, स्मरणशक्ति नष्ट कर देगी आँख की ज्योति बिगाड़ देगी, मन में काम-विकार प्रबल होंगे और स्वास्थ्य भी नष्ट हो जायगा। इसी कारण 'न च स्नांयाद्विनाशिरः। सबसे प्रथम बिना सिर भिगोये व धोये स्नान कदापि न करना चाहिए, ऐसी सूत्रमय शास्त्राज्ञा है। इस शास्त्र-रहस्य को न जानने के कारण ही आज न मालूम कितने ही लोगों को रोगी और अल्पायु बनना पड़ता होगा, अतएव सावधान रहो। गला सिर भिगोने के बाद फिर गार के रक्खे हुए तौलिये से क्रमशः हाथ, कन्धे, सीना, पेट, पीठ, कमर, टाँग, पैर वगैरह खूब रगड़ो। फिर सिर पर से सम्पूर्ण शरीर भर में यथेष्ठ पानी उँडेलो। तत्पश्चात् सूखी तौलिये से सम्पूर्ण शरीर पोंछ डालो। (शरीर को साफ रक्खो पोंछने से) गीलापन के कारण मनुष्य की अक्सर दाद, खुजली वगैरह हुआ करती है, खुजलाते-खुजलाते लड़कों को बुरी आदतें लग जाती हैं। फिर धोती यों ही लपेटकर खुली प्रकाशमय जगह में सूर्य-स्नान अर्थात् सूर्य की किरणें शरीर पर लेते हुए थोड़ी देर इधर-उधर टहलो, शरीर पूरा सूख जाने के बाद फिर धोती पहन करके अपने धंधे में लग जाओ। देखो एक ही दिन के 'घर्षण-स्नान' से आपके शरीर में कैसा उत्साह, आनन्द, फुर्ती और कान्ति दिखाई देती है। हमारा मुख अन्य सब अवयवों की अपेक्षा जो इतना सुन्दर और तेजस्वी दिखाई देता है, इसका मुख्य कारण घर्षण स्नान ही है। यदि एक ही दिन में घर्षण-

स्नान से मनुष्य में इतना आनन्द, उत्साह, आरोग्य, शान्ति व कान्ति दिखाई देती है, तो नित्यप्रति इस प्रकार विधिपूर्वक घर्षण-स्नान करने से मनुष्य का आनन्द आरोग्य, शान्ति व कान्ति और भी अधिक बढ़ेगी, इसमें संदेह ही क्या है?

स्नान के कुछ शास्त्रीय नियम —(1) रोज दो मरतबे स्नान करना अच्छा है। गर्मी के दिनों में तो हमको दो मरतबे स्नान करना ही चाहिए, क्योंकि दिन भर के पसीने के कारण शरीर से बड़ी बदबू निकलने लगती है। पसीने में बहुत जहर होता है, यह बात ध्यान में रखो। (2) महीने में एक मरतबे गरम पानी और साबुन या सोडा से नहाना ही स्वास्थ्यप्रद होता है, त्वचायें और साफ हो जाती हैं। परन्तु रोज गर्म पानी से नहाना अच्छा नहीं है। यह अप्राकृतिक है। उससे मनुष्य कमजोर, नाजुक, चंचल व विषयी बन जाता है। नित्य गर्म पानी से नहाना ब्रह्मचर्य के लिए बहुत हानिकारक है। (3) नदी और तालाब का नहाना और भी अच्छा होता है। शास्त्र में समुद्र की महिमा सबसे अधिक है; क्योंकि समुद्र-जल में एक प्रकार की बिजली होने के कारण मनुष्य अधिक नीरोग और चैतन्य बन जाता है। यदि घर के पानी में भी समुद्र का नमक मिलाकर स्नान किया जाय तो उससे विशेष फायदा होता है। बाद में शुद्ध जल से स्नान कर लेना चाहिए। (4) तैरने में सभी अवयवों का व्यायाम होता है, सीना पुष्ट और विस्तीर्ण होता है, फेफड़े शुद्ध और बलवान होते हैं और सम्पूर्ण शरीर नीरोग, फुर्तीला, सुदृढ़, दमदार, उत्साही और शक्तिशाली बनता है। परन्तु तैरना नियम-पूर्वक चाहिए। तैरना अपने और दूसरों की प्राणरक्षा के लिए एक बहुत ही अच्छी कला है। क्या डूबते समय हमारी किताब काम देगी? कदापि नहीं। अतः इस हुनर को स्वास्थ्य की दृष्टि से हर किसी को अवश्य सीख लेना चाहिए। (5) स्नान-भोजन

से पहले व बाद में तीन घन्टे के अन्तर पर करना चाहिए। नहाने के बाद तुरन्त भोजन करने से अथवा भोजन के बाद तुरन्त नहाने से पित्त बढ़ जाने के कारण पाचन क्रिया बिगड़ जाती है जिससे कि रोग व मानसिक विकार उत्पन्न होते हैं। अतएव सावधान रहो! (6) रोगी दुर्बल व नाजुक मनुष्य को हफ्ते में एक बार ताजे ठंडे जल से जरूर नहाना चाहिए और बहुत धीरे-धीरे ठंडे जल से नहाने का अभ्यास डालना चाहिए। (7) तौलिया से रगड़ने और थोड़ी-सी कसरत करने पर भी यदि बहुत ही जाड़ा मालूम होता हो, तो हमें स्नान हरगिज न करना चाहिए। (8) स्नान की जगह एकान्त, खुली, हवादार, प्रकाशमय होनी चाहिए, स्नान के समय शरीर पर जितने ही कम कपड़े हों उतना ही अच्छा है। क्योंकि खुले शरीर पर सर्दी-गर्मी असर नहीं कर सकती। लंगोट पहिन कर नहाना बहुत अच्छा है, यद्यपि नङ्गा नहाना पाश्चात्यों ने पसन्द किया है तथापि यह भारतीय सभ्यता के सर्वथा विरुद्ध है। भारतीयों के लिए लंगोट सहित नहाना ही सर्वश्रेष्ठ है। (9) वीर्यपात होने के बाद तुरन्त ही स्नान नहीं करना चाहिए।

जापानी लोग घर्षण-स्नान का महत्व भोजन से भी अधिक मानते हैं और इसी कारण आज वे इतने उत्साही, दीर्घायु और सब बातों में तेजस्वी दिखाई देते हैं। परन्तु हम लोग उन्हीं के भाई मुर्दों के समान निर्वीर्य गोबरगणेश दिखाई दे रहे हैं। यह कितने शोक और लज्जा की बात है! अब हमें अवश्य ही जागना चाहिए और हमेशा उन्नतिप्रद काम करना चाहिए। सब उन्नति का मूल शरीर है। अतः उसे पहले सुधारना चाहिए। यों ही हाथ घुमाने से जैसे कोई बर्तन (पात्र) साफ नहीं हो सकता, उसे जोर से ही रगड़ना पड़ता है, तद्वत् शरीर रूपी बर्तन भी बगैर घर्षण-स्नान के बाहर-भीतर से

साफ और चमकीला नहीं हो सकता। काक-स्नान से मनुष्य सदा रोगी, मलीन, आलसी, विषयी निस्तेज और अल्पायु होता है। परन्तु वही मनुष्य यदि घर्षण-स्नान आज से ही शुरू कर दे, तो थोड़े ही दिनों में पूर्ण नीरोग, निर्विकारी, उत्साही व तेजस्वी बन सकता है। ब्रह्मचर्य तथा दीर्घजीवन के लिए घर्षण-स्नान अत्यन्त आवश्यक और अमृत तुल्य है।

7. सादा व ताजा अल्पाहार

वक्तव्य—ब्रह्मचर्य और भोजन में अत्यन्त घनिष्ट सम्बन्ध है। भोजन के महत्व को बहुत लोग नहीं जानते, इस कारण उन्हें अत्यन्त दुःख उठाना पड़ता है। जिसे ब्रह्मचारी बनना है उसको सादा और अल्पाहारी अवश्य ही बनना होगा। अधिक भोजन करने वाला सात जन्म में भी ब्रह्मचारी नहीं हो सकता। क्योंकि जोर की आँधी जैसे पेड़ों को उखाड़ डालती है वैसे ही कामदेव पेटू मनुष्य को पटक-पटक कर मार डालता है। अधिक भोजन करने वाला पुरुष किसी हालत में वीर्य नहीं रोक सकता है। उसका चित्त सदा विषय की ओर लगा रहता है। मन और तन दोनों रोगी बन जाते हैं, आयु घट जाती है और स्वार्थ व परमार्थ दोनों मटियामेट हो जाते हैं। यदि आपको वीर्यवान व आरोग्यवान बनना हो, स्वप्नदोष से और अकाल मृत्यु से बचना हो तो आपको अवश्य ही सादा और अल्पाहारी बनना होगा।

एक समय ईरान के बादशाह बहमन ने एक श्रेष्ठ वैद्य से पूछा, "दिन रात में मनुष्य को कितना खाना चाहिए?" उत्तर मिला "सौ दिरम" अर्थात् 39 तोला। फिर पूछा — "इतने से क्या होगा?" हकीम बोला, "शरीर-पोषण के लिए इससे अधिक नहीं चाहिए। इसके उपरान्त जो कुछ खाया जाता है, वह सिर्फ बोझ ढोना और

उम्र को खोना है।

यह सिद्धांत है कि आहार, निद्रा, भय, मैथुन, क्रोध, कलह आदि बातें जितनी बढ़ाई जायँ उतनी ही बढ़ती जाती हैं और जितनी कम की जायँ उतनी ही कम होती हैं। भगवान् बुद्ध कहते हैं, एक बार हल्का आहार करने वाला "महात्मा" है, दो बार सम्हल करके खाने वाला बुद्धिमान व भाग्यवान है, और इससे अधिक बेअटकल खाने वाला महामूर्ख अभागा और पशु से भी अधम है। सच है, गले तक खूब ठूँस-ठूँस करके खाना और फिर पछताना कौन बुद्धिमानी है? ये क्या भाग्यवान के लक्षण हैं? भोजन सुख के लिए खाया जाता है या दुःख के लिए? जिस भोजन से दुःख ही उपजता है उस भोजन को विष तुल्य ही समझना चाहिए। भोजन तारता भी है और मारता भी है। अधिक भोजन से मनुष्य जीते ही मुर्दा और बेकार बन जाता है। भक्तदास वामन कहते हैं—

"अधिक वायु के भरन से, फुटबाल फट जाय।
बड़ी कृपा भगवान की पेट नहीं फट जाय।।1।।
यद्यपि न दीखत उर फटा, फटत मनुज की देह।
रोग भयंकर होत है, बने नरक के गेह"।।2।।

भोजन के सम्बन्ध में विशेष व विस्तृत जानकारी के लिए हमारे यहाँ से 'आदर्श भोजन' नामक पुस्तक मंगाकर पढ़ें।

अतः तन्दुरुस्ती के लिए खाओ, रोगी बनने के लिए मत खाओ। जो कुछ खाओ, जीने के लिए खाओ, मरने के लिए मत खाओ। बहुत भोजन करने वाला बहुत जल्द मरता है। अमेरिका के प्रसिद्ध

भोजन के सम्बन्ध में विशेष व विस्तृत जानकारी के लिए हमारे यहाँ से 'आदर्श भोजन' नामक पुस्तक मंगाकर पढ़ें।

डाक्टर मैकफ्याडन कहते हैं "आजकल साधारणतः लोग भोजन के बहाने जितने पदार्थों का सत्यानाश करते हैं उसके चतुर्थांश से ही उनका काम बड़े आदर से चल सकता है।" अकाल में अन्न के अभाव से लोग उतने नहीं मरते जितने कि सुकाल में अधिक अन्न खाने से तरह-तरह के रोगों से मर जाते हैं। देश में दुष्काल भी पेटू लोगों की ही कृपा से पड़ता है। अतः पेटू मनुष्य को स्वयं अपना तथा देश का भी बैरी समझना चाहिए।

अरे! गरीब लोग बिचारे भोजन न मिलने से मरते हैं और धनी तथा पेटू लोग अधिक खाने से मरते हैं। केवल मध्यम श्रेणी के मिताहारी पुरुष ही ब्रह्मचारी और दीर्घजीवी हो सकते हैं। देश में प्लेग कालरा भी पेटू लोगों के ही कारण होते हैं, क्योंकि पेटू मनुष्य बहुत गन्दे होते हैं। कमाना, खाना और पाखाना ये ही उनके इस संसार के तीन मुख्य काम होते हैं और अन्त में खाते-खाते ही मर जाते हैं। पेटू मनुष्य सदा दुखी, आलसी रोगी और अल्पायु बना रहता है। देश में जब कोई रोग फैलता है, तब पेटू मनुष्य सबसे पहले काल का शिकार बन जाता है और इस बात का अनुभव हैजा के दिनों में प्रत्यक्ष होता है। हैजा की बीमारी सबसे पहले अधिक भोजन करने वालों को ही होती है, केवल अल्पाहारी पुरुष ही बच सकते हैं। अतः सज्जनो! अधिक भोजन करना — परोपकार के लिए नहीं तो स्वार्थ के लिए अर्थात् अपने उद्धार के लिए अवश्य छोड़ दो। सिर्फ जितना पचा सकते हो उतना ही खाओ, इससे एक कौर भी ज्यादा खाना मानो अपनी आयु एक-एक दिन कम करना और अकाल में काल के मुँह में जाना है। श्रीमनु महाराज जी कहते हैं —

अनारोग्यं अनायुष्यं अस्वर्ग चाऽतिभोजनम्।
अपुण्यं लोकविद्वष्ट तस्मात्तत्परिवर्जयेत्।।

अति भोजन रोगों को बढ़ाने वाला, आयु को घटाने वाला, नरक में पहुँचाने वाला, पाप कराने वाला और लोगों में निन्दित कराने वाला है। (यानी फलाँ मनुष्य बड़ा पेटू है इस प्रकार की बदनामी कराने वाला है) अतः बुद्धिमान को चाहिए कि किसी बढ़िया पदार्थ के फेर में पड़कर जरूरत से अधिक कदापि न खाए। क्योंकि वैसा करना निरा अधर्म है। पेटू मनुष्य आत्म-हत्यारा कहा जाता है। पेटू मनुष्य की धर्मबुद्धि बिलकुल नष्ट हो जाती है और वह हठात् पापकर्मों में प्रवृत्त होता है। सम्पूर्ण पाप की जड़ अधिक भोजन करना ही है। अधिक भोजन से ही काम, क्रोध, रोगादि अधिक प्रबल बन जाते हैं और कम भोजन से वे कमजोर बन जाते हैं। इस गम्भीर सिद्धान्त को जान कर महर्षियों ने शास्त्रों में उपवास के महत्व का वर्णन किया है।

भक्तदास वामन प्रश्नोत्तर में कहते हैं—"निकम्मा कौन है? पेटू। महापुरुष की क्या पहचान है? जो अपने को सबसे छोटा समझता है? महापुरुष कैसे बनें? मन को वश में करने से। मन कैसे वश में हो? कम खाने से। कम खाना कैसे सीखें? आहार को थोड़ा घटाने से। आहार कैसे घटे? रोज सादा और प्राकृतिक भोजन करने से। सादा भोजन कैसे प्रिय लगे? भूख के समय खाने से और प्रत्येक ग्रास (कौर) को खूब अच्छी तरह चबाने से। भूख का समय कैसे जानें? नियम बाँध लेने से और बीच में कुछ भी न खाने से।"

सचमुच प्रकृति के अनुसार चलने ही से हम पेटूपन से और तज्जन्य अनन्त विकारों से बच सकते हैं। भोजन में सौ प्रकार की चीजें रहने से मनुष्य अक्सर ज्यादा खा लेता है और फिर सौ प्रकार से सौ विकार अवश्य ही उत्पन्न होते हैं।

आस्ट्रेलिया के प्रसिद्ध डाक्टर हर्न कहते हैं—"मनुष्य जितना खा लेता है उसका तिहाई हिस्सा भी नहीं पचा सकता। बाकी पेट में रहकर रक्त को विषैला कर असंख्य बिकार पैदा करता है जिससे प्राण-शक्ति का दोहरा नाश होता है। एक तो इस फालतू भोजन को पचाने में और दूसरे उसको बाहर निकालने में।"

यदि मनुष्य भोजन कम प्रकार के खाय, नमक, मिर्च मसाला से रहित सात्विक भोजन करे, प्रत्येक ग्रामको खूब महीन पीसकर, चबाकर खाय, शान्ति रक्खे और जितना पचा सके उतना ही खाय तो ब्रह्मचर्य को बड़ी आसानी से धारण कर सकता है और 100 वर्ष तक जीवित रह सकता है। इसी के बल पर सुप्रसिद्ध अमेरिकन पत्रकार एडिसन कहते हैं, "मैं सौ वर्ष पर्यन्त अवश्य जीवित रहूँगा।"

``If you can conque your tongue only, you are sure to conquer the whole body and mind easily" यदि तुम सिर्फ जिह्वा को वश में करो तो तुम्हारे मन और शरीर अनायास वश में हो जायँगे, इसमें कोई सन्देह नहीं है। जिह्वा को संस्कृत में रसना कहते हैं। क्योंकि वह श्रृंगार, शान्त आदि सभी नवरसों को उत्पन्न करने वाली है। सात्विक भोजन से शान्त रस उत्पन्न होता है, राजसी भोजन से श्रृंगार रस, तामसी भोजन से वीभत्स रौद्रादि रस उत्पन्न होते हैं। जो रस अधिक बलवान होता है, सम्पूर्ण रस उसी के अधीन होते हैं। इसलिए कहा है—

आहार शुद्धिसत्वशुद्धि सत्वशुद्धौ ध्रुवा स्मृतः।
स्मृतिलब्धे सर्वग्रन्थीनाविप्रमोक्षः। छान्दोग्य उपनिषद्।

अर्थात् "आहार की शुद्धि से सत्व की शुद्ध होती है, सत्व शुद्धि से बुद्धि निर्मल और निश्चयी बन जाती है। फिर पवित्र व निश्चयी

बुद्धि से मुक्ति भी सुलभता से प्राप्त होती है।" अतः जिन्हें काम, क्रोधादि से मुक्त होना है, उन पर विजय प्राप्त करना है, उन्हें चाहिए कि वे नित्य नियमित समय पर सात्विक अल्पाहार किया करें। क्योंकि कहा है ``As a man eateth so he becometh" जैसा मनुष्य भोजन करता है, वैसा ही बन जाता है। यदि मनुष्य दो साल पर्यन्त लगातार सादा अर्थात् सात्विक अल्पाहार किया करेगा तो उसकी कुबुद्धि आप से आप नष्ट हो जायेगी, उसमें ईश्वरीय तेज प्रकट होने लगेगा। कुछ ही दिनों तक अभ्यास करके देख लीजिये।

सात्विक आहार—जो ताजा, रसयुक्त, हलका, स्नेहयुक्त, स्थिर (nutritous) मधुर और प्रिय हो! जैसे गेहूँ, चावल, जौ, साठी, मूँग, अरहर, चना, दूध, घी, चीनी, सेंधा नमक, रतालू (शकरकन्द), शुद्ध व पके फल इनको सात्विक आहार कहते हैं।

राजसी आहार —अत्यन्त उष्ण, कड़आ, तीता, नमकीन, अत्यन्त मीठा, रूखा, चरपरा, खट्टा, तैलयुक्त, दोषयुक्त, गरिष्ठ, जैसे पूड़ी कचौड़ी, मालपुआ, खट्टा, लाल मिर्च, तेल, हींग, प्याज, लहसुन गाजर, शराब, चाय, काफी, डाफी, कोकीन, चरस, चंडू, इनको राजसी आहार कहते हैं।

राजसी आहार से मन चंचल, कामी, क्रोधी, लालची और पापी बन जाता है, रोग, शोक, दुख, दैन्य बढ़ते हैं और आयु, तेज, सामर्थ्य और सौभाग्य रोग के साथ घट जाते हैं। राजसी पुरुष कदापि ब्रह्मचारी नहीं हो सकता है।

तामसी आहार — तामसी आहार में राजसी आहार आता ही है परन्तु इसके अलावा जो बासी, रसहीन गला हुआ दुर्गन्धित, (जैसे

एक साथ तेल व घी के पदार्थ खाना वगैरह) घृणित व निन्द्य होता है, इसको "तामसी आहार" कहते हैं।

तामसी आहार से मनुष्य प्रत्यक्ष राक्षस बन जाता है। ऐसा पुरुष सदा रोगी, दुखी, बुद्धिहीन, क्रोधी, लालची, आलसी दरिद्री, अधर्मी पापी और अल्पायु बन अन्त में नरकगामी होता है।

(गीता अ0 17 देखो)

अतः जिन्हें ब्रह्मचर्य का पालन कर अपना उद्धार करना है, उन्हें चाहिए कि राजसी, तामसी आहार को छोड़कर दैवी, तेज बढ़ाने वाला सात्विक अल्पाहार आज ही से शुरू कर दें। परन्तु यह ध्यान में रहे कि सात्विक भोजन भी बासी हो जाने पर तामसी बन जाता है और अधिक खा लेने से राजसी। इतना ही नहीं बल्कि प्राण-हरण करने वाला महान् तामसी भी बन जाता है, अतः अल्पाहार सात्विक आहार कहा जा सकता है।

"भोजन अच्छी तरह से कुचल-कुचल कर खाना" यह प्रकृति का एक महत्वपूर्ण सिद्धान्त है। इससे मामूली भोजन अत्यन्त मिष्ट व पुष्ट मालूम होता है, मजे में पचता भी है, पाखाना भी साफ होता है, भोजन भी कम लगता है और इस प्रकार दैहिक, आर्थिक तथा देश की दृष्टि से भी अधिक लाभ होता है। परन्तु जल्दी-जल्दी खाने से मनुष्य सदा दुःखी, मलीन, कामी, पेटू, अतृप्त, रोगी, उदासीन, क्रोधी, चिड़चिड़ा और अल्पायु बना रहता है। बदहजमी और कब्जियत भी इसी से हुआ करती है। जल्दी दाँत टूटने का भी यही कारण है। पशुओं के दाँत अन्त तक नहीं टूटते इसका मुख्य कारण 'चर्बित चर्वण' ही है। अतः दांत से खूब-काम लो, क्योंकि पेटू के दाँत नहीं होता। दाँत कुछ दिखाने के लिए नहीं दिये गये हैं। यदि मनुष्य

प्रत्येक ग्रास 30-40 बार अथवा प्रकृति के हिसाब से बत्तीस दाँत के लिए बत्तीस बार खूब चबा-चबा के खावेगा तो आज वह जितना भोजन करता है उसके तिहाई भोजन ही में उसकी पूरी तृप्ति हो जायगी और प्राण-शक्ति का भी कम नाश होगा, भोजन भी बहुत जल्द पचेगा, पाखाना भी साफ होगा और इन्द्रिय-दमन की भी शक्ति उसे बहुत जल्दी प्राप्त होगी। लेखक का यह स्वयं का अनुभव है उसे कोई भी आजमा सकता है।

भोजन बिना अच्छी तरह चबाए जो जल्दी खा लेते हैं, वे जल्दी मर भी जाते हैं। चर्बित चर्वण से, भोजन के प्रत्येक परमाणु से मनुष्य प्राणत्व को (जो कि प्राणिमात्र के जीवन का मुख्य आधार है उसको) ब्रह्म-भावना से विशेष खींच सकता है। अतः "अन्न ब्रह्मोत्युपासोव्रत" अन्न में ब्रह्म-दृष्टि रक्खो और "अन्न दृष्टि च प्रणम्यादौ" अन्न को प्रथमतः प्रणाम करके फिर भोजन किया करो! योगी लोग ऐसे ही करते हैं और इसी कारण वे थोड़े ही भोजन में तृप्त हो जाते हैं, और उनमें ब्रह्म-भावना के कारण दैवी सामर्थ्य प्रगट होता हुआ स्पष्ट दिखाई देता है। अमीरी भोजन करना मानो साक्षात् साँप पर पैर रखना है। ऐसे लोगों में काम क्रोध का विष बहुत ज्यादा फैला हुआ रहता है। इस बात का पता धनी लोगों पर दृष्टि डालने से तत्काल लग जाता है। धनी लोगों का यह एक विचित्र ख्याल है कि "जो कुछ वीर्य नष्ट किया जाता है वह हलुआ पूड़ी, रबड़ी उड़ाने से फिर वापिस मिलता है।" परन्तु उनकी यह बड़ी भारी मूर्खता है। जो भोजन बड़े-बड़े पहलवान से भी बिना खूब कसरत किये नहीं पच सकता वह गरिष्ट भोजन दिन रात निठल्ले बैठे हुए और अधिक भोजन से और भोग-विलास के कारण जिनकी आँते

बेकाम हो गई हैं उनको कैसे पच सकता है? "धातुक्षयात् ऋते रक्ते मन्दः सजायतेऽनलः।" यानी धातु के नाश से रक्त कमजोर हो जाता है। और रक्त कमजोर हो जाने से अग्नि यानी भूख मन्द पड़ जाती है। यह आयुर्वेद का सिद्धान्त है, अर्थात् पुष्ट और उत्तेजित भोजन से ऐसे लोगों का रहासहा वीर्य और भी उबल पड़ता है और वे अधिकाधिक बरबाद होते जाते हैं। तिस पर भी वे सूखी हड्डी के चबाने वाले और अपने ही मुख से निकले हुए रक्त को उसी हड्डी से निकला हुआ समझने वाले मूर्ख कुत्ते की तरह अपने ही वीर्य को मालपुआ से प्राप्त हुआ समझते हैं। वाह खूब अकलमन्दी! भक्तदास वामन कहते हैं—

पीली पत्ती खाँय जो उन्हें सतावे काम।
नित प्रति हलुआ निगलते उनकी जाने राम।

अतः जिन्हे वीर्य-रक्षा करना है, उन्हें चाहिए कि वे मिठाई खटाई नमक, मिर्च, मसाला से सर्वथा बचे रहें। सादा सस्ता, सादा स्वच्छ और स्वल्प भोजन किया करें। नमक, मिर्च मसाला ये बड़े कामोत्तेजक पदार्थ हैं। लाल मिर्च तो ब्रह्मचर्य के लिए प्रत्यक्ष काल ही है। अतः उन्हें धीरे-धीरे कम करके सब को शीघ्र त्याग दें। अभ्यास से कोई भी बात असम्भव नहीं है। निश्चय होने पर सभी बातें सरल हैं।

योगी लोग नमक, मिर्च, मसालादि नहीं खाते, अभ्यास के कारण वे अच्छे ही नहीं लगते। यदि तुम्हें योगी अर्थात् सुखी बनाना हो, वियोगी अर्थात् दुखी न बनना हो तो तुमको भी उन्हीं की तरह सात्विक, अल्पाहार खूब कुचल-कुचल कर खाना होगा। उन्हीं की तरह प्राकृतिक आहार करना होगा। जो चीज जिस हालत में पैदा

हुई हो उसे वैसे ही खाने से भोजन कम लगता है। और फायदा भी खूब होता है! ज्यों-ज्यों उसका रूप बदलता जाता है त्यों-त्यों वह चीज आरोग्य के लिए हानिकारक होती जाती है। कच्चे गेहूँ, चना खाना अधिक फायदेमन्द है, क्योंकि इनमें प्राणशक्ति कूट-कूट कर भरी रहती है और भोजन भी कम लगता है। परन्तु बचपन ही से आँतें दुर्बल हो जाने के कारण मनुष्य उन्हें बिना पकाये पचा नहीं सकता। अन्न को पकाने से प्राणशक्ति नष्ट हो जाती है और इसी कारण अधिक भोजन करने पर भी मनुष्य की तृप्ति नहीं होती और वह अन्यान्य रोगों से पीड़ित हो जाता है। पूड़ी, कचौड़ी आदि तले हुए पदार्थों की प्राणशक्ति तो और भी जल जाती है। इसलिए जहाँ तक हो प्राकृतिक आहार ही करना सर्वश्रेष्ठ है। मैदे से भूसीयुक्त आटा श्रेष्ठ, भूसी-युक्त आटा से दलिया श्रेष्ठ, दलिया से उबले हुए गेहूँ, चावल, चना इत्यादि से दुग्धाहार श्रेष्ठ और दुग्धाहार से पके ताजे फल श्रेष्ठ हैं।

फलाहार—फलाहार अत्यन्त प्राकृतिक और प्राणशक्ति से परिपूर्ण आहार है। फल में सूर्य-तेज और बिजली बहुत ही भरी रहती है। इस कारण फलाहारी को सहसा कोई भी रोग नहीं हो सकता। फलाहार से बुद्धि अत्यन्त तीव्र होती है। वीर्य की वृद्धि होती है और काम-विकार दब जाते हैं। हमारे पूर्वज ऋषि-मुनियों का कन्दमूल फलाहार ही मुख्य आहार था, और इसी कारण वे इतने तेजस्वी, बुद्धिमान, शान्त, ब्रह्मचारी और दैवी सामर्थ्य से सम्पन्न थे, जिनके ज्ञान को देखकर सारी दुनिया आज भी हैरान हो रही है। हम उन्हीं की सन्तान आज बेवकूफ बने बैठे हैं। यहसब प्राकृतिक नियमोल्लंघन से प्राप्त निर्वीयता का ही दुष्ट व अनिष्ट प्रभाव है। अतः जिन्हें अपने पूर्वजों की तरह पुनः सदाचारी, ब्रह्मचारी, बुद्धिमान और सामर्थ्य-

सम्पन्न होना है, उन्हें चाहिए कि जहाँ तक हो प्राकृतिक आहार करें। भोजन सदा ताजा, स्वच्छ, सस्ता, हल्का, सादा और अल्प ही किया करें। प्रत्येक ग्रास को खूब चबा-चबाकर खायें। नमक, मिर्च, मसाला मिठाई, खटाई से हमेशा दूर रहें और सदा ऊँचे व पवित्र विचार करें। फिर देखो तुम्हारे शरीर व चेहरे पर क्या ही रौनक आती है और तुम्हारी आत्मा कैसी तेजस्वी व बलिष्ठ होती है।

रङ्गचिकित्सा (Cromopathy)— से यह सिद्ध हुआ कि शीशियों के बनावटी रङ्ग से सूर्य किरण द्वारा पानी पर जो अद्भुत परिणाम होता है उससे असंख्य रोग नष्ट हो जाते हैं, तब फिर फलों के कुदरती रङ्ग द्वारा भीतर रस पर सूर्य का प्रकाश और बिजली का असर पड़ने से वे अमृत-संजीवनी तुल्य बनते हों तो इसमें आश्चर्य ही क्या है? फलाहार के बारे में जितना वर्णन किया जाय उतना ही थोड़ा है। फलाहार भी दो प्रकार का होता है—

फल में — अंजीर, अंगूर, संतरा, पपीता, अमरूद, आम, नाशपाती, सेब, बेल, शरीफा, मीठा-खट्टा नींबू ये सस्ते व अच्छे फल होते हैं।

मेवा में—किशमिश, बादाम, पिस्ता, अखरोट, काजू, गरी मुनक्का, बेल, छोहारा, सूखे अंजीर ये अच्छे होते हैं।

परदेश से स्वदेश की चीज श्रेष्ठ लाभकारी है। अतः परदेशी फल की जगह आलू, कन्द, ककड़ी पक्का कोहड़ा और शाक-भाजी भी काम में लाई जा सकती है।

श्री लक्ष्मण जी ने चौदह वर्ष पर्यन्त फलाहार ही किया था। इसी कारण वे हनुमान जी की तरह अखंड ब्रह्मचारी रहसके और उनका सामर्थ्य और तेज श्री रामचन्द्रजी से भी अधिक बढ़ गया था। अस्तु, जिन्हें शुद्ध फलाहार करना हो वे धीरे-धीरे शुरू करें। प्रथम

कुछ दिन तक नमक, मिर्च, मसाला से रहित भोजन का अभ्यास करें। फिर एक मरतबे सादा अल्प भोजन तथा दूसरे मरतबे अल्प फलाहार करें, कुछ दिन के बाद फिर शुद्ध फलाहार करने लग जायँ! एकदम कोई काम करने से लाभ के बदले हानि ही होती है, यह बात हमेशा ध्यान में रक्खो।

दुग्धाहार—दुग्धाहार फलाहार से घटिया परन्तु अन्नाहार से बढ़िया आहार है। दूध घर का और तिस पर भी काली गौ का श्रेष्ठ होता है। काली गौ को "कपिला" या "कामधेनु" होते हैं। गौ का न हो तो काली भैंस का दूध लेना चाहिए। दूध वाली गाय, भैंस व बकरी निरोग व शुद्ध पदार्थ खाने वाली होनी चाहिए। अन्यथा रोगी व अशुद्ध पदार्थ खाने वाली गाय, भैंस व बकरी का दूध पीने से मनुष्य को भी वे रोग बिना हुए नहीं रहेंगे, यह बात स्मरण रहे। बाजारू दूध पीने से मनुष्य बहुत जल्दी रोगी बनता है, क्योंकि उसमें रास्ते की धूल और गन्दी हवा के असंख्य जहरीले कीड़े पड़ जाते हैं। यही हाल मिठाई का होता है। रोज हलवाई एक अंजुली मरी हुई बर्रें, मक्खियाँ चीटें, दूध और मलाई इत्यादि में से प्रातःकाल निकाल कर फेंकता है और उसी को औंट कर लोगों को पूरे दाम पर मजे में बेंचता है। अतः बाजारु कोई भी बनी बनाई चीज विशेषतः पतली चीज को कदापि न खानी चाहिए। हलवाई वगैरह का गन्दापन तो मशहूर ही होता है। उनकी पोशाक देखकर ही जी मिचलाने लगता है। भला ऐसे गन्दे लोगों के हाथ के गन्दे प्रकार से बने हुए पदार्थ खा पीकर कौन आरोग्य सम्पन्न तथा दीर्घायु हो सकता है। होटल तो मानों मनुष्य के आयु, आरोग्य को "अच्छे ढंग" से जलाने वाले मूर्तिमन्त स्मशान होते हैं।

धारोष्ण (तुरन्त का दुहा हुआ) और छाना हुआ दुध सर्वोत्कृष्ट

होता है, दूध बिना कपड़ छान किये कभी न पियो। गरम करने से दूध, की प्राणशक्ति बहुत नष्ट होती है। अतः दूध ताजा ही पीना अच्छा है। धारोष्ण दूध से वीर्य बहुत ज्यादा तथा तत्काल बढ़ता है और मन भी शान्त व प्रसन्न रहता है। फल में दूध से अधिक वीर्य उत्पन्न करने की शक्ति होती है। दुहने के आधा घंटा बाद दूध में विकार उत्पन्न होते हैं। अतः ऐसा ठंडा दूध फिर उबाल कर ही पीना चाहिए गरम दूध पीने से पेट और भी साफ होता है। दूध ठण्डी आँच पर गरम करना बहुत लाभदायक है। दूध धीरे-धीरे जैसे बच्चा माता का दूध पीता है, वैसे ही पीना चाहिए। इस प्रकार थोड़ा-थोड़ा पीने से एक पाव भर दूध सेर भर दूध पीने के बराबर होता है। और गटर गटर पीने से एक सेर दूध भी पाव भर की बराबरी नहीं कर सकता। क्योंकि दूध जल्दी पी लेने से उसका एकदम दही बन वह पेट के भीतर ही भीतर फट जाता है — खराब हो जाता है। परन्तु थोड़ा-थोड़ा पीने से, मुख में थोड़ी देर रख कर फिर पेट में उतारने से सबका सब सार खिंच जाता है और कुछ बेकार नहीं जाता है। कोई भी चीज जल्दी से खाना मानो रोगी बन कर जल्दी ही मरने की तैयारी करना है। अतएव सावधान!

मांसाहार—मांसाहार सबसे अधम और राक्षसी आहार है। मांसाहारी लोग बहुत विकारी होते हैं, क्योंकि मांस उनका आहार है ही नहीं। मांस जंगली दुष्ट पशुओं का तथा निशाचर का आहार है। गाय, बैल, घोड़ा, बन्दर मांस को छू तक नहीं सकते पर वाह रे मनुष्य तू जंगली नीच जानवरों से भी नीच हो गया है। मांसाहारी पुरुष सदा चंचल, क्रोधी व कामी बना रहता है और इस बात का पता शेर तेंदुआ, चीता इत्यादि मांसाहारी पशुओं की तरफ देखने से फौरन लग जाता है। वे पशु पिंजड़े में हर वक्त इधर-उधर चक्कर लगाया करते और

लोगों की तरफ चंचल व क्रूर दृष्टि से देखा करते हैं। परन्तु वही शाकाहारी गाय से लेकर हाथी तक को देखिये, कितने शान्त और निर्विकार होते हैं। मांसाहारी पुरुष का ब्रह्मचारी होना मुश्किल तो है ही, परन्तु असम्भव भी है। अपवाद (exception) को लेना मूर्खता है। अतः जिन्हें ब्रह्मचारी और सदाचारी बनना हो, उन्हें चाहिए कि वे मांसाहार को सदा के लिए एकदम त्याग दें।

सच्चा आहार — पहले यह कह आये हैं कि भोजन और बुद्धि का परस्पर बड़ा ही घनिष्ठ सम्बन्ध है। सात्विक आहार से बुद्धि भी निस्संदेह सात्विक बन सकती है। पर हाँ, भोजन के समय उच्च, पवित्र, शान्त और ब्रह्मचर्य विषय विचार अवश्य ही करने चाहिए। क्योंकि उच्च और निर्मल विचार ही आत्मा का सच्चा आहार है। यदि सात्विक आहार साथ-साथ सात्विक विचार न किये जायँ, दुष्ट और अधर्मी विचार रक्खे जायँ तो भोजन का वह सात्विक परिवर्तन सर्वथा व्यर्थ ही समझना चाहिए। भोजन के समय जैसे विचार होते हैं, मनुष्य ठीक वैसे ही "आप से आप" बन जाता है, ऐसे महापुरुषों का स्वानुभवपूर्ण सिद्धान्त है, क्योंकि भोजन के रस द्वारा वे विचार मनुष्य के नस-नस में प्रवेश कर सम्पूर्ण शरीर में फैल जाते हैं! स्थूल भोजन से विचार का सूक्ष्म भोजन कई गुना श्रेष्ठ और प्रभावशाली होता है, यह आध्यात्मिक सिद्धान्त है। अतएव भोजन के समय पवित्र, उच्च निर्भय, शान्त और ईश्वरीय भाव के विचार अवश्य चाहिए। नीच विचार से नीच, और उच्च विचार से तुम अवश्य ही उच्च बन जाओगे; पापी विचार से पापी, व्याभिचारी विचार से व्यभिचारी और पुण्यमय तथा ब्रह्मचारी विचार से तुम निस्संदेह पुण्यवान और ब्रह्मचारी बन जाओगे। यदि तुम्हें काम और भय को हटाना है तो हनुमान जी का ध्यान करो और उनके ही जैसे हमेशा

— विशेषतः भोजन के समय खास तौर पर — "पर स्त्री माता समान" ऐसे पवित्र विचार करो! आलस्य और मलिनता को हटाने के लिए स्वकर्त्तव्यपरायण श्री लक्ष्मण जी जैसे पवित्र विचार करो, क्रोध को हटाना हो तो बुद्ध जी जैसे शान्त प्रेमी, क्षमाशील व दयालु विचार करो। छोटे दिल को हटाने के लिए कर्ण और बलि की उदारता का चिन्तन करो। दरिद्रता को हटाने के लिए राजा के तुल्य ऊँचे विचार करो और व्यग्रता छोड़ शान्त चित्त से उस सर्वव्यापी लक्ष्मीपति भगवान् का ध्यान करो, जिनकी लक्ष्मी पैर दबाती और सेवा करती हैं। लक्ष्मीपति का ध्यान रखने से तुम भी लक्ष्मीपति अवश्य बन जाओगे अर्थात् धन आप से आप तुम्हारे चरणों की सेवा करेगा, क्योंकि "ध्याने ध्याने तद्रूपता" ऐसा ही प्रकृति का सिद्धान्त है। अतः जैसे-जैसे तुम अपने को बनाना चाहते हो, वैसे ही अथवा जिस दुर्गुण को या आदत को आप हटाना चाहते हो, उससे ठीक-ठीक विरुद्ध विचार श्रद्धा और शांति के साथ करो निस्सन्देह तुम वैसे ही बन जाओगे। याद रक्खो, जैसे आपकी श्रद्धा और शांति होगी वैसे ही आप को कम ज्यादा और देरी में फल मिलेगा। क्योंकि श्रद्धा और शान्ति ही सम्पूर्ण सौभाग्य और ईश्वरत्व की कुंजी है और भगवान श्रीकृष्ण का भी यही सिद्धान्त* है

मनुष्य के जैसे विचार होते हैं वैसे ही वातावरण (etmosphere) उसके बाहर-भीतर चहुँओर निर्माण होता है फिर "योग्यं योग्येन युज्यते" अथवा (Like attracts like) यानी समान समान की ओर खिंचता है। इस न्याय से फिर वैसे ही विचार से पुरुष हमारे निकट खिंच आते हैं, अथवा हम उनके निकट खिंच जाते हैं, और हमारे विचारानुकूल हो अनेक शुभाशुभ घटनाएँ निर्मित होती हैं जिनसे कि

*श्रद्धामयोऽयं पुरुषो यच्छ्रद्धः स एवं सः।। गीता17-6।।

हमारा अभीष्ट या अनिष्ट आपसे आप सिद्ध होता है। आज जिस स्थिति में हम लोग हैं, उस स्थिति के निर्माता खुद हम ही हैं और आहार विचार व आचार के प्रभाव से हम इस स्थिति के बाहर भी निकल सकते हैं और जैसा चाहें वैसी उन्नति कर सकते हैं। इसी स्थिति में पड़े रहने के लिए मनुष्य का जीवन नहीं है, वस्तुतः परमपद प्राप्त करना ही जीव मात्र का जीवनोद्देश्य है। उसी दिव्य स्थिति को हम लोगों को पहुँचना है और यह बात मनुष्य एक मात्र अपने शुद्ध, ऊँचे व सात्विक आहार, विचार और आचार द्वारा ही प्राप्त कर सकता है। महापुरुष अपने महान् विचारों के द्वारा ही महान् होते हैं और नीच पुरुष अपने विचारों के कारण ही नीच होते हैं। अतएव सदैव पवित्र और ऊँचे विचार करना और श्रद्धा व शान्तिपूर्वक अपने को उन्नति की ओर बढ़ाना प्राणिमात्र का प्रधान कर्त्तव्य है, और यह काम नित्य भोजन के समय वैसे ही श्रेष्ठ व पवित्र विचार रखने से बड़ी आसानी से बहुत जल्दी सिद्ध होता है।

भोजन के शास्त्रीय नियम

(1) केवल दो ही समय भोजन करना चाहिए, पहला भोजन 10 से लेकर 1 बजे के भीतर और दूसरा शाम को 8 बजे के भीतर। देर में करने में स्वप्नदोष होता है। (2) दिन भर में एक मरतबे भोजन करता सर्वोत्कृष्ट है 'एक भुक्त सदा रोग मुक्त' (3) रात में 7 बजे के भीतर थोड़ा सा ताजा ठंडा दूध, बिल्कुल थोड़ी सी चीनी डालकर धीरे-धीरे पी लेना चाहिए। रात में गरम दूध पीने से स्वप्नदोष होता है। (4) बहुत गरम-गरम भोजन कदापि न करना चाहिए। उससे वीर्य पतला पड़ जाता है और कामउत्तेजना होती है, गरम भोजन से और चाय से दाँत जल्दी टूट जाते हैं, आँखें दुर्बल पड़ जाती हैं। (5) भोजन हमेशा ताजा और सादा रहे। भोजन अनेक

प्रकार के और बासी होने से अनेक विकार फौरन बढ़ जाते हैं। बासी भोजन से बुद्धि, आयु और तेज तत्काल नष्ट हो आलस छाती पर सवार होता है, और मनुष्य को पाप कर्मों में प्रवृत्त करता है। (6) कभी हलक तक ठूँस-ठूँस कर न खाओ, उससे बरबाद हो जाओगे। (7) थकने पर तत्काल भोजन न करना चाहिए। (8) भोजन के बाद शारीरिक व मानसिक परिश्रम एक घण्टे तक कदापि न करना चाहिए। एक घण्टा, कम से कम आध घण्टा तक आराम करो, नहीं तो रोग-ग्रस्त बन जल्दी ही मरना पड़ेगा। (9) भोजन के समय सदा शान्त पवित्र ऊँचे विचार रक्खो। चिड़चिड़ापन से अन्न हजम नहीं होता। क्रोध से अन्न जहर बन जाता है, अतः भोजन के समय हमेशा शान्त रहो, शान्ति के हेतु मौन धारण करो। (10) मिर्च, मसाला, कचौड़ी, मिठाई, खटाई, मद्य, मांस, चाय काफी वगैरह सर्वदा त्याग दो क्योंकि इससे मन व इन्द्रियाँ अत्यन्त चंचल बन जाती हैं। ऐसा पुरुष वीर्य को नहीं रोक सकता। (11) भोजन के समय पानी न पीना चाहिए क्योंकि वैसा करना प्रकृति के खिलाफ है। भोजन के एक घण्टा बाद पानी पीना अच्छा है। (12) भोजन के पहले हाथ पैर और मुँह को पानी से पूरे तौर से धो डालो और नाखून साफ रक्खो क्योंकि उसमें जहर होता है। (13) भोजन नियमित समय पर किया करो और फिर बीच में कुछ न खाओ। (14) राह चलते खड़े रहते व लेटे हुए भोजन करना सर्वथा अनुचित है। (15) प्रातःकाल जलपान अर्थात् कलेवा करना अच्छा नहीं है। (16) भोजन की जगह पवित्र व प्रकाशमय होनी चाहिए, गन्दगी से जिन्दगी जल्दी बरबाद होती है, इस बात को सर्वदा ध्यान में रक्खो। (17) भोजन के बाद 'शतपद' अर्थात् सौ कदम इधर-उधर टहलना चाहिए। भोजनोत्तर तुरन्त आराम कुर्सी पर पड़े, तो उससे बहुत हानि होती है, और दौड़ने

से प्राण का नाश होता है।

जल सम्बन्धी शास्त्रीय नियम

(1) पानी स्वच्छ, निर्गन्ध जिस पर सूर्य का प्रकाश पड़ता हो ऐसा, ताजा, ठंडा, बहता हुआ अथवा गाँव के बाहर के कुएँ का होना चाहिए। अनेक ताजे जल में बहुत प्राणशक्ति भरी रहती है। जल को संस्कृत में 'जीवन' कहते हैं, सचमुच जल ही जीवन का मुख्य आधार है। भोजन से भी जल का महत्व अधिक है। (2) दिन भर में कम से कम तीन सेर पानी पीना चाहिए, क्योंकि उतना शरीर से पेशाब, पसीना और भाप के रूप में खर्च होता है। ऋतुकाल के अनुसार पानी की मात्रा कम या ज्यादा भी करना उचित है। कब्ज की बीमारी अक्सर कम पानी पीने से ही हुआ करती है। यदि कब्ज वाले यथेष्ठ पानी पीने लग जायँ तो उनकी यह बीमारी बहुत जल्द दूर हो सकती है। यथापि अति पानी पीना भी रोगकर है। "अति सर्वत्र वर्जयेत्" (3) पानी छान कर ही पीना चाहिए और छानने का कपड़ा हर वक्त साफ कर लेना चाहिए, क्योंकि उसमें सूक्ष्म जल-जन्तु रहते हैं। विशेषतः हैजा वगैरह रोगों के दिन में और दूषित स्थानों में पानी हमेशा अच्छी तरह उबाल कर और छानकर ही पीना चाहिए, अन्यथा आलस्य के कारण मुफ्त रोगी बनाकर अकाल में मरना पड़ेगा। रोगी होने के कारण विशेषतः दूषित जल ही होता है। अतएव सावधान! (4) जल थोड़ा-थोड़ा दूध की तरह पीना चाहिए। पीते वक्त नीचे ऊपर के दाँत संलग्न करने से पानी से भी प्राणशक्ति पूरी तरह से खींची जा सकती है; पानी भी थोड़ा-थोड़ा पेट में आता है और दाँत भी मजबूत हो जाते हैं; तथा पानी का कूड़ा-करकट भी पेट में नहीं जाने पाता। एक मनुष्य के पेट से दाँत संलग्न करने के कारण एक साँप का बच्चा तक चला गया था फिर भैंस के मट्ठा

से उसमें मोहरी मिला कर और पिला करके कै कराई गई तब वह निकला। अतः सावधान रहो। (5) प्यास को कभी न रोकना चाहिए, क्योंकि उससे जीवन-शक्ति का भयङ्कर रूप से नाश होता है और मनुष्य अल्पायु बनता है। (6) प्यास की तृप्ति पानी ही से करो न कि सोडा, लेमन, बरफ और शराब से। याद रक्खो प्रकृति के विरुद्ध चलने से कोई सात जन्म में भी सुखी नहीं हो सकता। (7) भोजन के समय बिल्कुल पानी न पीना चाहिए क्योंकि ऐसा करना प्रकृति के सर्वथा विरुद्ध है। कोई भी बुद्धिमान पुरुष हमें चींटी से लेकर हाथी तक ऐसा कोई प्राणी बतला दो, जो कि भोजन के समय पानी पीता हो। भोजन के साथ पानी न पीने से बहुत लाभ हैं। हाजमा दुरुस्त होता है, शौच साफ होता है, बढ़ा हुआ पेट घटता है, गले की जलन नष्ट होती है और भोजन भी कम लगता है, अर्थात् पेटूपन के छुटने से हम अनेक रोगों से भी अनायास छूट जाते हैं। (8) भोजन के आधा या पाव घण्टा पहले एक गिलास पानी पी लेने से भोजन के समय तुम्हें प्यास नहीं सतायेगी। उससे पेटूपन का भी नाश होता है और खोटी भूख नष्ट होकर सच्ची लगने लगती है। भोजन के साथ पानी न पीने का अभ्यास जाड़े के दिनों में सुखपूर्वक किया जा सकता है। (9) जिस भोजन में बिल्कुल पानी नहीं होता ऐसा रूखा-सूखा भोजन करने के बाद तुरन्त पानी पीना भी प्राकृतिक नियम के प्रतिकूल है। (10) एकदम से सेर-डेढ़ सेर पानी पीना हानिकारक है, उससे बहुमूत्र का रोग होता है। जब प्यास मालूम हो तब 2-3 गिलास पानी थोड़ा-थोड़ा करके सावकाशपूर्वक पीना उचित है। (11) खड़े-खड़े या लेटे हुए पानी कदापि न पीना चाहिए, यह कमजोर रोगियों का काम है। (12) रात्रि में सोने के आधा घंटा पहले ठंडा जल पी लेना चाहिए, ढेर-सा नहीं और पेशाब करके

सोना चाहिए। इससे चित्त व चोला दोनों ठीक रहते हैं और स्वप्नदोष भी रुक जाता है: दूसरे मल त्यागने में भी सुभीता होती है। (13) प्रातःकाल उठते ही सूर्योदय से पहले स्वच्छ ताँबें के लोटे में रात भर रखा हुआ जल पीने से रोगी भी नीरोग और विषयी भी निर्विषयी हो जाता है, मन प्रसन्न होता है, पेटूपन का नाश होता है और आयु बढ़ती है। पानी पीकर जरा पेट से लेकर नाभी के चारों ओर दबाने से (रगड़ने से) पाखाना बहुत साफ होता है। प्रातःकाल का यह जल अमृत के तुल्य होता है। यदि नाक से पिया जाय तो नेत्र के समस्त विकार दूर हो जाते हैं, दृष्टि अत्यन्त तेजस्वी बनती है, बुद्धि तीव्र होती है; नासारोग दुरुस्त होते हैं, बुढ़ापा जल्दी नहीं आता, बाल बहुत उम्र तक काले बने रहते हैं, और सम्पूर्ण रोग दुरुस्त हो जाते हैं, क्योंकि ताँबें में ऐसे ही कुछ चमत्कारिक गुण भरे हुए हैं। इसी कारण हमारे पूर्वजों ने देव पूजा में सर्वत्र ताँबे के पात्रों का विशेषतः विधान लिखा है। धन्य हैं उनके उपकार! (14) यदि किसी को कब्ज की शिकायत बहुत दिनों की हो तो सुबह एक दो गिलास मामूली गरम पानी में एक चम्मच भर खाने का नमक डालकर उसे पी लो, फिर चित्त लेट जाय और नाभी के चारों तरफ से पेट रगड़े। फिर, आठ दिन ही में पाखाना साफ होने लगेगा; बवासीर की बीमारी कम हो जायगी; जठर रोग, कर्ण रोग, सिर दर्द, कमर और छाती के रोग, नेत्र-रोग, कोढ़, कमर का दर्द, कमर और छाती के रोग, नेत्र-रोग, कोढ़, कमर का दर्द, सूजन आदि असंख्य विकार शनैः-शनैः नष्ट हो जायेंगे। अवश्य अनुभव कीजिए। परन्तु यह उपाय भी अप्राकृतिक है, फिर इसे छोड़ देना चाहिए। (15) एनिमा का उपाय भी कब्जियत के लिए सर्वोत्कृष्ट होने पर भी अप्राकृतिक है। अतः एनिमा की आदत न लगाओ। एनिमा का उपयोग कभी-कभी किंचित

किया करो। एनिमा का रोज उपयोग करने से आँतें सदा के लिए कमजोर बन जाती हैं। अतएव सावधान! (16) जल पीते वक्त "इस जल से मुझमें सुख, शांति, आरोग्य, ब्रह्मचर्य, तेज इत्यादि प्रवेश कर रहे हैं और मैं पूर्ण आरोग्य हो रहा हूँ" इस प्रकार के संकल्प व आत्म-कथन अवश्य किया करो। (क्योंकि जैसे तुम जल पीते समय अथवा सभी समय) संकल्प करोगे ठीक वैसे ही भाव तुम्हारे रोम-रोम में घुस जायँगे और तुम निःसन्देह वैसे ही बन जाओगे, ऐसा हम प्रतिज्ञा-पूर्वक कह सकते हैं।

8. "निर्व्यसनता"

वक्तव्य—सम्पूर्ण दुर्व्यसनों की माता बीड़ी या सिगरेट है। इसी से गाँजा से लेकर संखिया तक का शौक बढ़ जाता है। यह नितान्त सत्य है कि दुर्व्यसनी पुरुष कदापि ब्रह्मचारी नहीं हो सकता। अमेरिकन डाक्टरों का कथन है कि तम्बाकू के सेवन से वीर्य फौरन उत्तेजित होकर पतला पड़ता है, पुरुषत्व क्षीण होता है पित्त बिगड़ जाता है, नेत्र-ज्योति मन्द होती है, मस्तिष्क व छाती कमजोर होती है, खाँसी (जो कि सब रोगों की जड़ है), दमा और कफ बढ़ते हैं। आलस्य, कार्य में अनिच्छा, हृदय की धकधकाहट, व्यर्थ की चिन्ता व अनिद्रा बढ़ती है, मुख से महान् दुर्गन्धि आती है और शारीरिक, मानसिक, आर्थिक व सामाजिक भयंकर हानि होती है। शुद्ध हवा को जहरीली बनाकर, अपनेसाथ हीसाथ लोगों का भी स्वास्थ्य बिगाड़ना घोर पाप है। मेढक, पक्षी बर्रे, मक्खियाँ और अन्य असंख्य कीड़े तम्बाकू की लपट मात्र से ही बेकाम होकर मर जाते हैं, तब फिर स्वयं पीने वाला अकाल ही में क्यों नहीं मरेगा। तम्बाकू में "निकोटिन" नामक भयंकर विष होता है जो कि शरीर के स्वास्थ्य और सद्भाव को मार डालता है। कुछ लोग इसे पाखाना साफ होने की दवा समझ

बैठे हैं, परन्तु नतीजा उलटा ही होता है। आँतें और भी दुर्बल हो जाती हैं। उन्हें बिना बीड़ी, चाय वगैरह पिए पाखाना होता ही नहीं। देखा, यह कैसी गुलामी है? शोक! यदि पीछे लिखे हुए अनुसार नमक के पानी का उपयोग किया जाय तो बहुत जल्दी नीरोग हो सकते हैं। परन्तु ऐसे लोग कैसे मानेंगे। क्षयी बनकर उन्हें जल्द मर जाना है।

जापान में यदि बीस बरस का बालक चुरुट, सिगरेट, बीड़ी या तम्बाकू पीते देखा जाय तो फौरन उसके माता-पिता पर जुर्माना होता है। प्रभो! ऐसा सामाजिक प्रतिबन्ध भारत में कब होगा और हम भी अपने भाई जापानियों की तरह शूर, वीर, साहसी, उद्योगी और ब्रह्मचारी कब बनेंगे?

हे प्रभो, आनन्ददाता ज्ञान हमको दीजिये।
शीघ्र सारे दुर्गुणों को दूर हमसे कीजिये।
लीजिये हमको शरण में हम सदाचारी बनें।
ब्रह्मचारी धर्मरक्षक, वीर व्रतधारी बनें।

9. दो बार मल-मूत्र त्याग

वक्तव्य—शौच दो मरतबे जाने की आदत डालो। यदि दूसरी बार दिशा न मालूम हो तब भी जाओ। कुछ दिन के बाद आप से आप दिशा होने लगेगा। अनेक रोगों की जड़ मलबद्धता ही है और मलबद्धता का एकमात्र असली कारण वीर्य का नाश ही है। "धातुक्षयात् ऋते रक्तः मन्दः संजायतेऽनलः।" वीर्यनाशसे रक्त कमजोर, निकम्मा और नष्ट होकर अनल अर्थात् जठराग्नि मन्द पड़ जाती है। आँत के दुर्बल होने पर फिर पाखाना भी साफ नहीं होता है। चाय, तम्बाकू

पीने से और बार-बार जुलाब एनिमा वगैरह लेने से आँतें और भी दुर्बल बन जाती हैं। पाखाना हो चाहे न हो परन्तु भोजन अवश्य करना होगा। चढ़ा देते हैं मात्रा पर मात्रा! नतीजा यह होता है कि अन्न भीतर ही भीतर सड़ कर अत्यन्त बदबूदार और जहरीला बन जाता है, बाहर निकलने पर जिस मैले से नाक फटी जाती है, ऐसा जहर पेट में रहने पर कैसे सुखी और दीर्घजीवी हो सकते हैं? दिशा को रोकने से तो और भी मूर्खता कर बैठते हैं। उससे भीतर का "अपानवायु' बिगड़ कर मैले को ऊपर की ओर चढ़ा देता है, जिससे कि वह खराब मैला फिर से पचने लगता है। भला बताइये, अब स्वास्थ्य की आशा कहाँ? अपानवायु को रोकने से भी यही नतीजा होता है। हम कहते हैं, पहले ऐसा ठूँस ठूस के खाना ही क्यों, जिससे की दिन भर डकार और खराब वायु छोड़ना पड़े। अन्न को चबा-चबा के न खाने से और भी मूर्खता कर बैठते हैं। पहले तो आँतें दुर्बल और उस पर श्वान की तरह झटपट भोजन। कैसे स्वास्थ्य रह सकता है? शरीर सुस्त पड़ जाता है; दिमाग में गर्मी छा जाती है, नेत्र बिगड़ जाते हैं, रुचि नष्ट हो जाती हैऔर भूख नहीं लगती। बल, तेज, उत्साह सभी घट जाते हैं। सदा रोनी सूरत बनी रहती है और वायु, बड़ी तेजी से घटती जाती है इस बला से बचने का एक मात्र यही उपाय है कि हम फिर से प्रकृति के नियमानुसार चलें। रोगी पुरुष कदापि ब्रह्मचारी नहीं हो सकता। श्वान की तरह उतावली से भोजन करना और मल-मूत्र को रोकना मानो प्रत्यक्ष काल के मुख में ही जाना है। मैले की गर्मी के कारण भीतर की इन्द्रियाँ क्षुब्ध हो जाती हैं और इन्द्रियों के क्षुब्ध होने पर फिर मनुष्य रोगी होने पर भी बड़ा कामी बन जाता है। मल-मूत्र को कारण, जाड़े के डर से व किसी कारण रोकना मानो अपने

स्वास्थ्य पर कुल्हाड़ी मारना है। ऐसा करना ब्रह्मचर्य के लिए महान् हानिकारक है, अतः ब्रह्मचर्य और स्वास्थ्यरक्षा के लिए सुबह-शाम दो मरतबे नियमित समय पर मल-मूत्र का त्याग करना परमावश्यक है। शाम को दिशा हो जाने से सुबह का पाखाना बड़ा साफ होता है। मल के निकल जाने पर तन और मन दोनों निर्मल होते हैं।

दिशा के समय हरगिज काँखो मत, उससे वीर्य बाहर निकल पड़ने की विशेष संभावना है और बहुमूत्र का रोग होता है। कब्ज की बीमारी अधिक हो तो पानी का यथेष्ट उपयोग करो। एक आँवला खाकर पानी पी लो। पेट को रगड़ों और आँतों को "मल त्याग करने को" सोते वक्त आज्ञा दे रक्खो, सब काम दुरुस्त हो जायेगा। इन सबको स्वयम् अनुभव करके देखो।

10. इन्द्रिय स्नान

वक्तव्य—जननेन्द्रिय को बिना कारण कदापि हाथ न लगाओ और न उनकी ओर देखो भी, क्योंकि अशुचि स्थान का स्पर्श और चिन्ता न करने से कामरिपु कभी जागृति नहीं हो सकता। भाव सदैव ऊँचे व पवित्र रक्खो। शौच के समय इन्द्रिय को स्वच्छता से धो डालो। मणि पर ठण्डे जल की धार छोड़ो। देखो इस बात को कभी न भूलो। जननेन्द्रिय में शरीर की तमाम नसें इकट्ठी हुई हैं। मानो वह सब शरीर का केन्द्र व मध्य है, और है भी वैसा ही। पेड़ की जड़ को पानी देने से जैसे सम्पूर्ण पेड़ हरा-भरा और चैतन्यमय बन जाता है, वैसे ही तमाम नसों की जड़ को— इन्द्रिय को ठण्डे पानी की धार से ठंडा करने से सम्पूर्ण शरीर भी ठंडा और शान्त हो जाता है। मन की चञ्चलता नष्ट होती है और स्वप्नदोष भी नहीं होने पाता। दिशा और पेशाब के समय इस अत्यन्त उपकारी क्रिया

(इन्द्रिय स्नान) को कभी न भूलो, क्योंकि यह ब्रह्मचर्य-रक्षा का परम गुप्त रहस्य है। हमारे शास्त्रों में ऋषि लोगों ने पेशाब के समय पानी हाथ में ले जाने की जो आज्ञा दी है। उसमें हमारे कल्याण के अति उच्च हेतु भरे हुए हैं। अहह धन्य है! परन्तु आजकल के मुट्ठी भर ज्ञान के अधूरे लोग' इस बात पर हँसते हैं, परन्तु वही क्रिया लुई कुहनी जैसे किसी पश्चिमी विद्वान् ने यदि 'सिट्ज बाथ' के रूप में रख दी तो लोग झट क्रिया पर टूट पड़ते हैं। और उसकी तारीफ़ करने लगते हैं!

प्रभो! हम अपने देश का तथा देश के महापुरुषों का आदर करना कब सीखेंगे? हमको विदेशियों की बात पर विश्वास है किन्तु पूर्वजों की वैज्ञानिक बातों पर विश्वास नहीं। शोक!

जिसको न निज गौरव तथा
निज देश का अभिमान है।
वह नर नहीं,, नर पशु निरा है,
और मृतक समान है।।

अस्तु, पेशाब के समय गिलास या लोटा में पानी अवश्य ले जाया करो। बहुत ही उपकार होगा। शर्म से अपना सत्यानाश न करो। बाहर घूमने जाते समय हर वक्त एक रूमाल या अँगौछा साथ में रक्खो, ताकि उसे ही पानी में भिगो कर काम में ला सको। दिशा के समय पानी बड़े लोटे में ले जाओ। बहुत से सज्जन तो बिना लोटे में पानी लिए ही दिशा मैदान में जाते हैं। यहक्या सभ्यता, ज्ञान और सच्चरित्रा के लक्षण हैं? यह कैसा घोर पशुपन है? भाइयो, मनुष्य बनो! दिशा, पेशाब के बाद सम्पूर्ण हाथ-पैर (अधूरे नहीं) ठंडे जल से साफ धो डालना चाहिए, इसमें भी लाभ होता है।

11. ''नियमित-व्यायाम''

प्रायेण श्रीमतां लोके भुक्तेश्शक्तिर्न विद्यते।
काष्ठान्यपि हि जीर्यन्ते दरिद्राणां च सर्वशः।।

धनी लोगों को सुपक्व अन्न भी पचाने की प्रायः शक्ति नहीं होती, परन्तु गरीब लोगों को काष्ठ तक पच जाते हैं।''

दो लड़के थे — एक गरीब का और दूसरा धनी का। धनी के लड़के ने गरीब से पूछा, ''भाई, तू गरीब होने पर भी इतना सशक्त, मजबूत, तेजस्वी और नीरोग किस प्रकार रहता है।'' उसने उत्तर दिया ''भाई, हमारे यहाँ दो हल हैं, एक को हम रोज खेत में ले जाते हैं, और दिन भर काम में लाते हैं, इस कारण यह चाँदी की तरह चमकता है और जो घर पर है वह बेकार रहने के कारण मटमैला और मोरचा लगा पड़ा हुआ है। बस यही फरक मुझमें और तुममें है। मैं रोज अपने चार मील की दूरी पर खेत तक पैदल जाता हूँ और दिन भर वहाँ परिश्रम करता हूँ और शाम को घर पैदल ही लौटता हूँ। दोनों वक्त मुझे खूब भूख लगती है और निद्रा भी बड़े मजे की आती है पर मैं तुझे देखता हूँ, 'तू स्वयं कुछ भी काम नहीं करता, तेरे नौकर ही तेरा काम किया करते हैं। इस कारण तेरे नौकर भी तेरे से कई गुना बलवान, चपल और आरोग्य-सम्पन्न दिखाई देते हैं। बहुत हुआ तो तू घोड़ा-गाड़ी पर घूमने निकलता है, परिश्रम तेरे घोड़ों को होता है, न कि तुझको! तो भी तू फालतू ही हाँफने लगता है, परिश्रम ही के कारण तेरे घोड़े इतने तेज, बलवान दिखाई देते हैं, परन्तु तू ज्यों का त्यों दुर्बल व रोगी बना हुआ है। शरीर को सुख भोग में पालना ही सम्पूर्ण शारीरिक तथा मानसिक पतन का मुख्य कारण है। समझे?

तालाब का पानी स्थिर होने के कारण गन्दा बन जाता है, परन्तु नदी व झरने का जल नित्य बहता रहने के कारण अत्यन्त स्वच्छ और काँच की तरह चमकता है। फलतः उद्योग ही जीवन है, आलस्य ही मृत्यु है।

परिश्रम और कसरत में फर्क है। परिश्रम में सम्पूर्ण शरीर को व्यायाम और आराम मिलता है और कसरत से व्यायाम और आराम के साथ ही शरीर का अंग-प्रत्यंग सुडौल बनता है? बगीचे में, खेत में या घर ही पर परिश्रम करने से या राजमंत्री मिस्टर ग्लैडस्टन की तरह कुल्हाड़ी लेकर स्वयं अपने हाथ से घर ही पर लकड़ी चीरने से मनुष्य बहुत कुछ नीरोग और सुखी बन सकता है, परन्तु प्रत्येक अवयव को गठीला और सुन्दर बनाने के लिए खास प्रकार की कसरत ही करनी चाहिए। कसरत को गरीब धनी सब कर सकते हैं। हमारी मर्जी हो, चाहे न हो किन्तु व्यायाम हमको अवश्य ही करना होगा, न करेंगे तो हमें रोगी बनना होगा और अपनी जीवन-यात्रा अकाल ही में समाप्त करनी होगी। व्यायाम से मस्तिष्क के और सब प्रकार के काम करने की प्रचण्ड शक्ति प्राप्त होती है। अतः अस्थि-पंजर बने हुए पुस्तक-कीटों को इस व्यायाम-रूपी अमृत संजीवनी का अवश्य सेवन करना चाहिए; परम उद्धार होगा। व्यायाम से मनुष्य को निस्सन्देह चिरन्तन आरोग्य प्राप्त होता है। व्यायाम से आयु की प्रचण्ड वृद्धि होती है। नागपुर में (सन् 1921) लेखक ने स्वयं 155 वर्ष का पहलवान देखा है। (सन् 1927) में वह मौजूद था। उसका एक भी दाँत नहीं टूटा था वह 'गूजर' नामक एक रईस के यहाँ रहता था। स्वयं पहलवान भी बड़ा सदाचारी और ब्रह्मचारी है।

जिसे ब्रह्मचर्य का पालन करना है उसे रोज नियमपूर्वक व्यायाम करना अत्यन्त आवश्यक है। व्यायाम से मुँह मोड़ने वाला पुरुष कभी निर्विकार और सच्चरित्र नहीं बन सकता। व्यायाम से मन और तन दोनों नीरोग, निर्विकार और पुष्ट बन जाते हैं। औषधियों से रोग व दुर्बलता को हटाने की अपेक्षा कसरत द्वारा शरीर सुदृढ़ बना कर उन्हें हटाना कहीं अधिक निर्दोष और बुद्धिमानी का काम है, क्योंकि रोगों की उत्पत्ति अक्सर शारीरिक और मानसिक दुर्बलता से ही होती है और उनकी उत्कृष्ट, सुलभ और मुफ्त दवा व्यायाम ही है।

व्यायाम से सम्पूर्ण नीच इन्द्रियाँ फीकी पड़ जाती हैं और पापी वासनाएँ तत्काल दब जाती हैं। काम विकारों का दमन करने के लिए और तन्दुरुस्ती के लिए व्यायाम एक अमृत संजीवनी है। इसमें सम्पूर्ण रोग को हटाने के गुण भरे हुए हैं। बड़े-बड़े पहलवान, जो पूर्ण शान्त, निर्विकारी, ब्रह्मचारी और दीर्घजीवी दिखाई देते हैं, इसका असली रहस्य एकमात्र सुयोग्य व्यायाम ही है। प्रोफेसर माणिक राव केवल सदाचार और व्यायाम ही के बल पर ब्रह्मचर्य का पालन कर रहे हैं। व्यायाम से दुर्बल आदमी भी महान् बलवान बन जाता है; रोगी पूर्ण नीरोग बन जाता है और व्यभिचारी भी पुनः ब्रह्मचारी यानी वीर्यवान बन जाता है। स्वामी रामतीर्थ पहले दुर्बल व रोगी थे, परन्तु व्यायाम ही के प्रताप से वे महान् बलशाली, आरोग्य-सम्पन्न और भाग्यशाली हुए थे। अतः ऐसे मेरे दुर्बल रोगी व्यसनग्रस्त मित्रो, यदि व्यायाम को आज ही से तुम भी थोड़ा-थोड़ा नियमित रूप से शुरू कर दोगे तो तुम बलवान, वीर्यवान और सच्चरित्र निःसंशय बन जाओगे, ऐसा मुझे दृढ़ विश्वास है। 'हाथ

कङ्गनु को आरसी क्या'। एक ही साल के भीतर आपको स्वयं उसका प्रत्यक्ष अनुभव हो सकता है, करके देख लीजिए। अतः ब्रह्मचर्य द्वारा आत्मोद्धार चाहने वालों को रोज एवं प्रातः सायंकाल नित्य 25 । 30 दण्ड और 50 । 60 बैठक व्यायाम नियमपूर्वक दो मरतबे अवश्य ही करना होगा। क्या योरप, क्या अमेरिका सभी जगह "दौड़" सबसे श्रेष्ठ व्यायाम समझा जाता है, इसलिए हरकारों की तरह कम-से-कम एक मील की दौड़ लगाना परम उपकारी होगा। एक समय कसरत और दूसरे समय दौड़, इस प्रकार व्यायाम करने से बड़ा ही अच्छा होगा। तन और मन सदा-सर्वदा मस्त व शान्त बने रहेंगे, लेखक का ऐसा निजी अनुभव है।

स्वच्छ जलवायु सेवन — रोज बस्ती के बाहर शुद्ध हवा में टहलने के लिए जाना बहुत ही उत्तम है। जिससे कसरत न बन पड़ती हो ऐसे बहुत से भूले हुए, बहुत दुर्बल, बहुत रोगी क्षयी मनुष्य को टहलने से बढ़कर सुखकर तथा आयोग्यवर्धक दूसरा व्यायाम ही नहीं है। ऐसे मनुष्य को, कम से कम, एक मील और स्वस्थ्य मनुष्य को कम से कम 6 मील टहलना चाहिए और जहाँ तक हो बाहरी कूप का जल दिन भर में एक मरबता तो अवश्य ही पान करना चाहिए, क्योंकि शुद्ध वायु, शुद्ध जल, शुद्ध भूमि, विपुल प्रकाश और बिपुल आकाश ये ही प्रकृति की पाँच औषधियाँ हैं, यही प्रकृति के पंचामृत हैं। इसी पंचामृत का यथेष्ट सेवन करके ऋषि-महात्मा इतने अजर, अमर और बलिष्ट हुए थे। बिना प्रकृति के इस अमूल्य पंचामृत का सेवन किए कोई भी पुरुष शत्-युगपर्यन्त भी सुखी और उन्नत नहीं हो सकता।

व्यायाम के शास्त्रीय नियम (1) व्यायाम की जगह शुद्ध

हवादार व प्रकाशमय हो। संकुचित या गन्दी कोठरी न हो। संकुचित व रद्दी जगह में व्यायाम करने वाले पहलवान जल्दी मरते हैं। पर शुद्ध हवादार स्थान में कसरत करने वाले अत्यन्त दीर्घायु होते हैं! (2) दो मरतबे व्यायाम अवश्य ही करना चाहिए, शाम को व्यायाम करने से दुःस्वप्न नष्ट होकर नींद बड़ी सुखकर आती है। (3) पसीना तत्काल पोंछ डालना चाहिए क्योंकि वह भीतर का जहर है। जहर का शरीर में या शरीर पर रहना अत्यन्त रोगप्रद और नाशकर्ता है। (4) कसरत की प्रणाली सीखो। झुककर नीचे सिर लाने से तमाम खून मस्तिष्क में चला आता है जिससे कि मस्तिष्क बिगड़ जाता है और जिसका मस्तिष्क बिगड़ गया उसका सब मामला ही बिगड़ जाता है। नेत्र की ज्योति हीन हो जाती है और आयु घट जाती है। अतएव कसरत करते समय गरदन और सीना हमेशा ऊँचा रहे, इस बात को कभी न भूलो। (5) कसरत करते समय, दौड़ते समय और सभी समय मुँह से श्वास कदापि न खींचो, उससे हृदय और फेफड़े कमजोर पड़ जाते हैं और असंख्य रोगों से पीड़ित होकर अकाल ही में काल का शिकार बनना पड़ता है। हाँ ज्यादा थक गये हो तो मुँह से श्वास सिर्फ छोड़ सकते हो परन्तु ले नहीं सकते। (6) श्वास हर वक्त नाक से ही लेना व छोड़ना चाहिए। श्वास जल्दी-जल्दी न लो, न छोड़ो, धीरे-धीरे लो। (7) कसरत या दौड़ने के बाद एकाएक बैठ न जाओ नहीं तो रेल की तरह टूट-फूट जाओगे। धीरे-धीरे आराम करो। (8) कसरत के बाद पेशाब करना कभी न भूलो, क्योंकि इससे मूत्र द्वारा शरीर की फजूल गर्मी निकल पड़ती है मन और तन दोनों शान्त बने रहते हैं। (9) शक्ति से अधिक व्यायाम या कोई काम कदापि न करो। इससे जीवन शक्ति का

भयंकर ह्रास होता है, "अति सर्वत्र वर्जयेत्।" (10) सामान्यतः व्यायाम और भोजन में घण्टे भर का अन्तर होना चाहिए। (11) भूख लगने पर व्यायाम न करना चाहिए और व्यायाम करने पर तत्काल खाना-पीना न चाहिए। नागपुर में एक बजाज का लड़का कसरत के बाद तुरन्त पानी पीने से मर गया, फिर कुछ खा लेना कितना भयानक है। व्यायाम से गले में कुछ खुश्की मालूम होती है, इसलिए शीतल जल का कुल्ला कर लेना चाहिए व मुख में मिश्री की डली अथवा इलायची के 2-4 दाने रख लेना चाहिए। कसरत के एक या आधा घंटा बाद दूध पीना अच्छा है। (12) हर एक मौसम में स्नान के पहले ही कसरत करनी चाहिए। (13) मालिश करना बहुत अच्छा है, उससे बहुत रोग नष्ट होते हैं। उसे रोज करना ठीक नहीं। जाड़े में एक हफ्ते में 3-4 बार और गर्मी के महीने में 2-3 बार करना चाहिए, क्योंकि मालिश भी अप्राकृतिक ही है। अपने हाथ से मालिश करने से स्वास्थ्य और भी ठीक रहता है। पीठ की मालिश चाहे तो दूसरे के द्वारा की जाय। (14) व्यायाम को खेल समझ कर करो न कि वोझ। इससे बहुत जल्द तुम पहलवान बन जाओगे। (15) व्यायाम करने का ढङ्ग भी अच्छा होना चाहिए। उस समय बाँढ़ा-टेका मुँह बनाने से व्यायाम के बाद भी चेहरा वैसा ही बना रहेगा और प्रसन्न बदन रहने से तुम प्रसन्न बन जाओगे। इसके लिए सामने शीशा रखने से निस्सीम लाभ होगा। (16) व्यायाम के समय सामने शीशा रखने पर मनुष्य की भावना बड़ी बलवती बनती है और अंग-प्रत्यंग प्रबल भावना के कारण बड़ी शीघ्रता से पुष्ट एवं गठीले बनते हैं। अतः व्यायाम के समय चित्त एकाग्र रखकर दृढ़ भावना करो कि मेरी नस-नस में बल, तेज, सामर्थ्य, निभर्यता,

वीरता, क्षमा, शान्ति, आरोग्य, ब्रह्मचर्य प्रवेश कर रहे हैं, मैं उन्नति कर रहा हूँ। ऐसा ख्याल करने से सचमुच आप ऐसे बन जायेंगे।

12. "जल्दी सोना और जल्दी जागना"

वक्तव्य—जिन्हें वीर्य रक्षा करनी है और आरोग्य-सम्पन्न तथा भाग्यवान बनना है उन्हें जल्दी सोने और जल्दी जागने का अभ्यास अवश्य ही डालना चाहिए। 10 बजे के भीतर सोना चाहिए और 4 बजे के भीतर ही उठना चाहिए। क्योंकि स्वप्नदोष प्रायः रात्रि के अन्तिम पहर में ही हुआ करता है। बाल्यकाल नष्ट कर डालने से जैसे सम्पूर्ण जीवन दुःखमय हो जाता है, वैसे ही प्रातःकाल (दिन का बाल्यकाल) नष्ट कर डालने से भी सम्पूर्ण दिन दुःखमय बन जाता है। प्रातःकाल हो जाने पर जो पुरुष कुम्भकर्ण के समान खटिया पर पड़ा ही रहता है उसको अभागा पुरुष समझना चाहिए। इतिहास और अनुभव हमें स्पष्ट बतलाते हैं कि प्रातःकाल उठने वाला पुरुष ही चङ्गा और भाग्यवान हो सकता है। आज तक हमने प्रातःकाल में न उठने वाले किसी भी व्यक्ति को महापुरुष होते हुए न देखा है और न सुना है। प्रकृति की ओर ध्यान देने से यही मालूम होता है कि प्रातःकाल ही में सम्पूर्ण रस भरा है। प्रातःकाल को 'अमृतबेला' कहते हैं। सचमुच सृष्टि के इस प्रातःकालीन दिव्य अमृत को त्यागने वाला पुरुष जल्दी बूढ़ा व मृतक तुल्य हो जाता है। हमारे ऋषि-मुनि इसी अमृत का नित्यशः ब्राह्ममुहूर्त से यथेष्ट सेवन कर इतने चंगे और चैतन्यमय बने हुए थे। रात भर के आराम के कारण प्रातःकाल में सम्पूर्ण शक्तियाँ अत्यन्त सतेज और बलिष्ठ रहती हैं। कठिन से कठिन काम भी उस समय सुगमतापूर्वक हो जाता है। ऋषि लोग ब्राह्ममुहूर्त में उठकर प्रथम सर्वशक्तिशाली परमात्मा का ध्यान करते

थे, जिससे कि परमात्मा की शक्ति उनमें प्रवेश करती थी और बड़े-बड़े राजा भी उसके सामने सिर झुकाते थे। यदि हम भी चाहते हैं कि हमारे सम्पूर्ण काम, क्रोधादि, अन्तर्वाह्य, शत्रु, हमारे सामने सिर झुकावे और संसार में हमारी कीर्ति हो तो हमें प्रातःकाल उठने का अभ्यास डालना ही चाहिए। एक जगह कहा है—``Early to bed and early to rise, makes a man healthy, wealthy and wise' यानी प्रातःकाल में उठने वाला मनुष्य आरोग्यवान्, भाग्यवान् और ज्ञानवान् होता है—यह कथन अक्षर-अक्षर सत्य है। देर में सोने वाला और देर में उठने वाला पुरुष कभी भी ब्रह्मचारी, विवेकवान् और भाग्यवान नहीं हो सकता। अतः जिन्हें पूर्वजों की तरह वीरग्यवान् ज्ञानवान् सामर्थ्य-सम्पन्न बनना हो उन्हें रोज ब्राह्ममुहूर्त में ही उठना चाहिए और पहले पहल ईश्वर-चिन्तन करना चाहिए। प्रातःकाल में जो कुछ चिन्तन किया जाता है मनुष्य वैसा ही दिन भर रहता है। यदि आप प्रातःकाल क्रोध करके उठेंगे तो दिन भर क्रोधी ही बने रहेंगे, और यदि आप प्रसन्नतापूर्वक उठेंगे और 'पर तिय मातु समान' ऐसा शुभ चिन्तन करेंगे तो सब दिन प्रसन्नतापूर्वक बीतेगा, मन अत्यन्त पवित्र रहेगा और कोई हानि होने पर भी आप प्रसन्न ही रहेंगे। यदि रोज ही आप ईश्वर-चिन्तन करके व प्रसन्नतापूर्वक उठेंगे तो दो ही साल में आपके जीवन-क्रम में जमीन-आसमान का फरक दिखाई देगा। प्रत्यक्ष को प्रमाण क्या? करके देख लीजिये।

"निद्रा के शास्त्रीय नियम"

(1) जहाँ तक हो, खुली हवा में, प्रकाशमय जगह में या खुले कमरे में सोना चाहिए, क्योंकि शुद्ध जल, स्थल, आकाश, प्रकाश ही प्राणीमात्र का जीवन है। जहाँ प्रकाश नहीं होता वहाँ रोग और

दरिद्रता अवश्य होती है ``Where there is no sun, there is no health and wealth" (2) हर वक्त अकेले सोना चाहिए, इसी में ब्रह्मचर्य है। (3) ओढ़ने के कपड़े स्वच्छ, हलके और सादे होने चाहिए। नरम-नरम बिछौने से इन्द्रियाँ क्षुब्ध हो जाती हैं और जिससे वे तन मन को बिगाड़ डालते हैं। फिर अक्सर स्वप्नदोष होता है। (4) दुलाई, रजाई आदि, महावस्त्र फट जाने तक पानी का दर्शन नहीं कर पाते। धूल और गन्दगी से भरे हुए कपड़ों में हजारों रोग जन्तु होते हैं, जो कि स्वास्थ्य को खा डालते हैं। अतः ओढ़ने के, पहनने के, सभी कपड़े सदा निर्मल रखना चाहिए। यदि कपड़े धोने लायक न हो तो धूप में डालना चाहिए। क्योंकि सूर्य के प्रकाश से रोग के सब जन्तु मर जाते हैं। ओढ़ने से मुँह ढँक के कभी मत सोओ, क्योंकि नाक और मुँह से हरदम जहर (कार्बन) निकला करता है जिससे कि मनुष्य निश्चय ही रोगी और अल्पायु बन जाता है। गन्दगी से जिन्दगी बर्बाद होती है, यह सिद्धान्त सदा ध्यान में रक्खो। (5) आत्मोद्धार की इच्छा रखने वालों को जल्दी सोना और जल्दी उठना चाहिए। बारह बजे के पहले का एक घण्टा बारह बजे के बाद के तीन घण्टों के बराबर होता है। साढ़े छः घण्टे से ज्यादा हरगिज न सोना चाहिए। अधिक सोने वाला कदापि स्वस्थ व महापुरुष नहीं हो सकता। महापुरुष कम सोने वाले और अधिक काम करने वाले ही सोना हुआ करते हैं। रात्रि को, खासकर विद्यार्थियों को 9 बजे ही सोना चाहिए तथा प्रातःकाल 4 बजे भगवन्नाम स्मरण करते हुए उठ जाना चाहिए और बिछौने को एकदम त्याग देना चाहिए। फिर शुद्ध जगह पर बैठकर सबसे पहले भगवन्नाम-चिन्तन, स्तुति व पवित्र संकल्प करना चाहिए। निस्सन्देह आप वैसा ही बन जायेंगे।

(6) सोते वक्त दीपक बुझा देना चाहिए, क्योंकि वह स्वयं

'कार्बन' फैलाकर हवा के प्राण को और हमारी जान को खा डालता है, तथा नाक, मुंह और पेट को काजल की कोठरी बना देता है। (7) सोने के पहले और अन्त में जल पीना चाहिए और परमात्मा का ध्यान करते हुए सोना और उठना चाहिए। (8) निद्रा के पहले पेशाब अवश्य कर लेना चाहिए। जाड़ा या किसी कारण दिशा-पेशाब को रोकना बड़ा भयानक है। इससे स्वप्नदोष होता है। (9) जब तक खूब नींद न आवे तब तक बिछौना पर न लेटना चाहिए। बिछौने पर फजूल पड़े-पड़े जागते रहने की हालत में चित्त दुर्वासनाओं की तरफ दौड़ता है। (10) निद्रा के समय मन को संसारी झंझटों से अलग रक्खो। उच्च, शान्त और गम्भीर विचार जारी रक्खो। (11) हृदय में ईश्वर का ध्यान व चिन्तन करो, तत्काल निद्रा आवेगी। निद्रा की चिन्ता करने से निद्रा नहीं आ सकती। (12) थोड़ी-सी दौड़ लगाने से तत्काल निद्रा आ जायगी। (13) निद्रा के समय शरीर पर कुछ भी कपड़े न रखने चाहिए। बहुत हुआ तो एक पतला कुर्ता काफी है। (14) निद्रा के पहले खुले शरीर को खुली ठंडी हवा से ठंडा करने से निद्रा जल्द आती है। बिछौने को भी फटकारने से उसमें की गर्मी निकल जायगी और नींद बहुत जल्द लग जायगी। (15) घुटने तक पैर, कमर का सब भाग और सिर ठण्डे जल से धोने-पोंछने से निद्रा बड़े मजे में आती है और स्वप्नदोष भी नहीं होने पाता है। (16) उठते समय नेत्र पर एकाएक प्रकाश न पड़े, ऐसा करो। उठने के बाद हाथ धोकर ताम्र के पात्र का जल नेत्रों में लगाने से सब नेत्र विकार दूर होते हैं और दृष्टि तेजस्वी होती है। (17) निद्रा के पहले कम-से-कम एक घण्टा पहले भोजन अवश्य कर लेना चाहिए। खाया और तुरन्त सोया इसमें बुराई है। ऐसा करने से स्वप्नदोष के होने की अधिक सम्भावना रहती है। (18) रात में बहुत

हल्का भोजन करना चाहिए और नीबू, सन्तरा, मूली, ककड़ी आदि तथा तेल के पदार्थ न खाने चाहिए। (19) बहुत लोगों का ख्याल है कि कपड़े बार-बार धोने से जल्दी फटते हैं। परन्तु यह बात नहीं। मैले होने ही से कपड़े हाथ-पैर के मुआफिक जल्द फटते हैं। सारांश—कायिक, वाचिक और मानसिक स्वच्छता ही ब्रह्मचर्य व दीर्घायु का रहस्य है।

13. योगासनाभ्यास

हमारे प्राचीन सद्ग्रन्थों में योगाभ्यास की बड़ी महिमा वर्णित है। योगाभ्यास से शरीर के समस्त दोष दूर हो जाते हैं। यही नहीं, हमारे प्राचीन साहित्य में तो इस बात तक के प्रमाण मिलते हैं कि हमारे पूर्वज ऋषियों ने मृत्यु तक को इसी योगाभ्यास द्वारा जीत लिया था। हमारा अतीत इतिहास यह प्रमाणित करता है कि हमारे पूर्वज इच्छानुसार दीर्घायु लाभ करते रहे हैं। आजकल जब कभी हम सुनते हैं कि अमुक पुरुष की आयु सौ वर्ष से अधिक की है तो हमको आश्चर्य-सा होता है। पर हम इस-बात का विचार नहीं करते कि हमारे पूर्वजों की आयु तो प्रायः सौ वर्ष से ऊपर हुआ करती थी। बात यह है कि हमारे पूर्वज योगाभ्यास करते हुए इच्छानुसार स्वास्थ्य लाभ करते थे। ऐसी दशा में दीर्घायु प्राप्त होना कठिन न था?

पातञ्जल योग सूत्र में योग* के आठ अङ्ग बतलाए हैं। तथा— "यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधियोऽष्ठांगानि"

---

*जो इस सम्बन्ध में विशेष जानना चाहें वह हमारे यहाँ से 'योगासन और चिकित्सा' नामक पुस्तक मँगाकर देखें।

अर्थात् यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि। इनमें भी आसन, प्राणायाम, धारणा, ध्यान और समाधि ये पाँच अङ्ग ही मुख्य माने गये हैं। प्राचीन काल में हमारे देश में थोड़ा बहुत योग का अभ्यास रखने का प्रचलन था, इसी कारण इस काल में हमारे पूर्वज मानसिक और शारीरिक बल प्राप्त करके पूर्ण स्वस्थ रहते और पूर्णायु को प्राप्त होते थे। जिन रोगों पर औषधियां काम न देती थीं, योगसाधन से वे उन रोगों से भी मुक्त हो जाते थे। अविद्या से ज्यों-ज्यों शनैः-शनैः योग विद्या का लोप होता गया देशवासियों ने स्वास्थ्य और फलतः दीर्घायु का दिवाला निकाल दिया। आसन और प्राणायाम योग के सबसे मुख्य अंग माने गये हैं। कितने खेद की बात है कि इन दोनों के दोनों योग-साधनों का लोप-सा हो गया है। अनेक धार्मिक सज्जन महानुभाव प्राणायाम तो येन केन प्रकारेण कर भी लेते हैं पर योगासनों का सर्वथा लोप हो गया है। प्राणायाम आत्म-शुद्धि के लिए जितना आवश्यक है, योगासन शारीरिक विकास के लिए उससे भी अधिक उपयोगी है। कहा है—

आसनानि समस्तानि, मावन्ती जीवजन्तवः
चदुरशीति लक्षाणि, शिवेन कथितं पुरा।।

योगासनों का अभ्यास शौच स्नान व्यायाम आदि से निपट कर बिना कुछ खाये पिये, प्रातः सायं ऐसे स्थान पर करना चाहिए जहाँ शुद्ध वायु विपुलतां से आती हो और प्रकाश भी पर्याप्त हों। यों तो योगासन अगणित हैं। योनियों की संख्या चौरासी लाख है। उनके अनुसार ही 84 लाख योगासन योगिराज भगवान शंकर ने बतलाए

हैं पर उनमें चौरासी मुख्य हैं। योगी और महात्मा लोग इन चौरासी आसनों का अभ्यास करते हैं। पर साधारण जीवन में ब्रह्मचर्य ब्रत पालन करने के लिए इन सभी आसनों का प्रयोग आवश्यक नहीं है। इसलिये हम यहाँ पर उन्हीं मुख्य आसनों का वर्णन करेंगे जिनसे ब्रह्मचर्य-रक्षा में अपेक्षित सहायता मिल सकती है।

(1) सिद्धासन

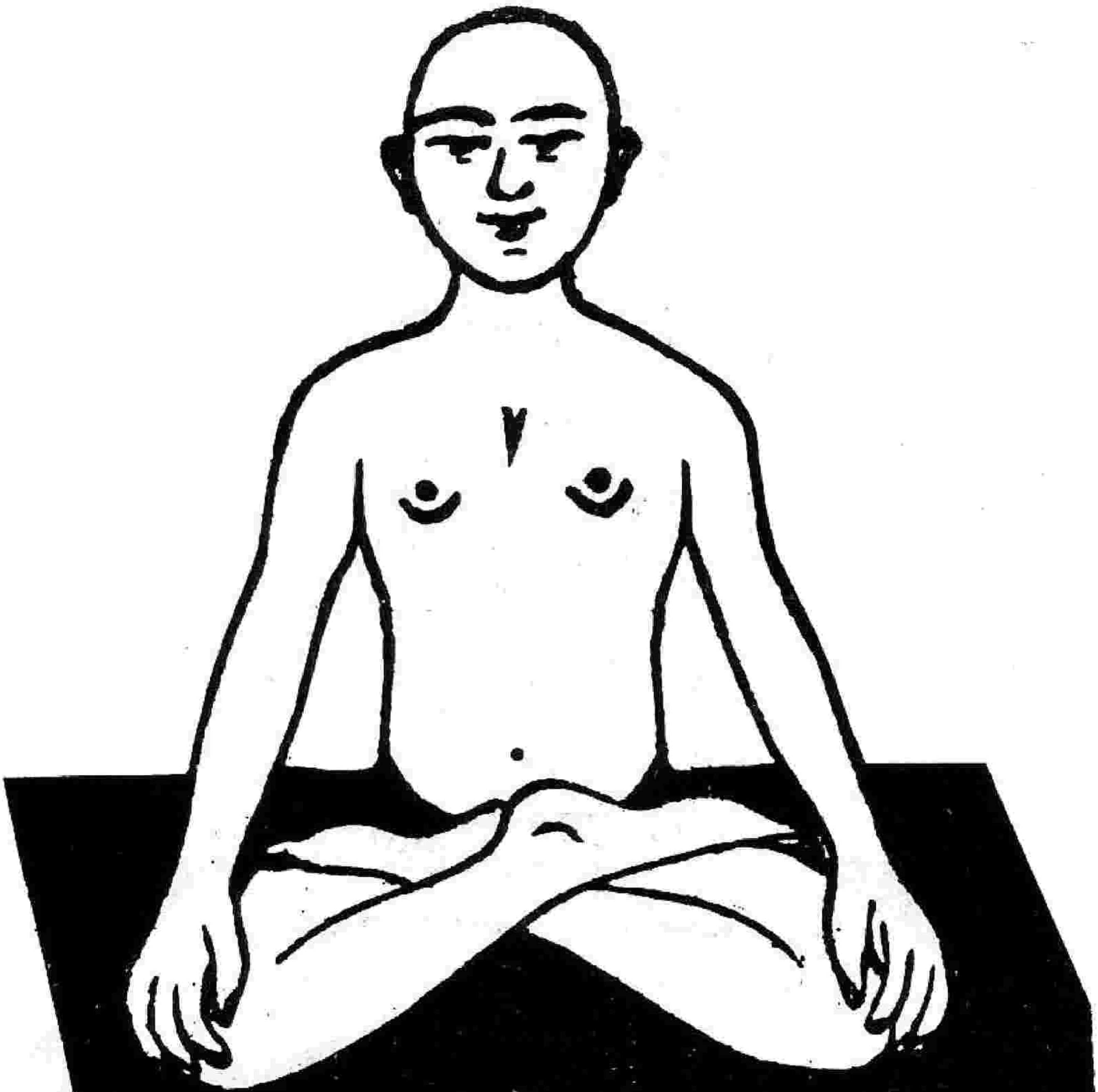
पहिले पल्थी मारकर बैठ जाइये। फिर बाँयें पैर की एड़ी को गुदा और अण्डकोषों के मध्य में मजबूती के साथ जमा दीजिये, इसके बाद दाहिने पैर की एड़ी को लिंग के ऊपर, मूल में जमा दीजिए ठोढ़ी को हृदय में, अर्थात् कंठमूल से थोड़ी दूर लगाइए और स्थिर होकर शरीर को सीधा कीजिए, फिर भौहों के मध्य में दृष्टि को ऐसा स्थिर कीजिए कि पलक और नेत्र बिल्कुल हिलडुल न सकें। हाथों को घुटनों पर रख लीजिए। दोनों पैर एक दूसरे पर इस तरह आ जाने चाहिए कि दोनों के सन्धि-स्थान की हड्डियाँ एक दूसरे पर आ जायँ। इस समय श्वास-ग्रहण और श्वास-त्याग की क्रियायें बहुत धीरे-धीरे शान्ति के साथ होनी चाहिए। इस आसन का अभ्यास करते समय इस बात का ध्यान रखना आवश्यक है कि पीठ की रीढ़ सीधी रहे। पीठ की रीढ़ से शरीर में सारी नसें फैली हुई हैं। इसी को मेरुदण्ड कहते हैं। शरीर का यही मूलधारा है। साधारण रूप से चलते फिरते समय भी इसको सीधी रखना चाहिए।

चित्र नं0 1



सिद्धासन

चित्र नं0 2



पद्मासन

यह आसन एक मास के निरन्तर अभ्यास से लाभप्रद होता है, पर इस आसन का अतिशय अभ्यास हानिकर भी होता है, क्योंकि यह आसन कामोत्तेजना का नाशक है। अतिशय अभ्यास से इसका प्रभाव सन्तानोत्पादक शक्ति को इतना क्षीण बना देता है कि काम बिल्कुल शान्त पड़ जाता है और पुरुष स्त्री के काम का नहीं रह जाता। पर इस भय से इस आसन का करना ही स्थगित कर देना ठीक नहीं है। ब्रह्मचर्य के लिए यह आसन अतीव लाभकर है। अति तो सर्वत्र और सदैव वर्जित है। इसलिये इसका थोड़ा अभ्यास रखना चाहिए।

(2) पद्मासन

इस आसन में भी पहले पल्थी मारकर बैठ जाइये फिर दाहिने पैर जो बाईं जाँघ पर और बायें पैर को दाहिने जाँघ पर जमा दीजिये। फिर बाँया हाथ बायें घुटने पर और दाहिना हाथ दायें घुटने पर रखिये। इस आसन में पीठ, गला, सिर, रीढ़ बिल्कुल सीध में होनी चाहिए। अपनी दृष्टि को भौंहों के बीच या नासिक पर लगा देना चाहिए।

(3) जानुशिरासन

इस आसन में पहले दोनो पाँवों को जमीन पर समान रेखा में फैला दीजिये। पाँव जमीन से इस तरह चिपके रहने चाहिए कि बिल्कुल उठ न सकें। इसके बाद किसी एक पैर को गुदा और अंडकोश के बीच में लाकर उसकी एड़ी को वहाँ इस तरह जमा दीजिए कि इस पैर का पंजा और तलुआ दूसरे पैर के जंघे से बिल्कुल चिपक जाय और उसका दबाव भी बराबर पड़ता जाय। इसके बाद दोनों को कैंची

बनाकर उन्हें फैले हुए पैर के तलवे के यहाँ ले जाइये और उस पैर को इस तरह पकड़ लीजिए कि आपकी नाक ठीक उसी पैर के घुटने के ऊपर आ जाय। यह आसन पाँच मिनट से लगाकर आध घण्टे तक या जैसी सामर्थ्य हो, उसके अनुसार करना चाहिए।

यह आसन पहले दाहिने पैर से कीजिये, और फिर बाँयें पैर से। इसी तरह बदलते रहिये। इसमें भूल नहीं होनी चाहिए। भूल होने से हानि होगी। बात यह है कि दोनों पैरों का अभ्यास बराबर होना चाहिए। इसमें प्रत्येक बार समय भी समान लगाना चाहिए।

यह आसन स्त्रियों के लिये नहीं है।

(4) पदांगुष्ठासन

इस आसन में किसी एक पैर की एक एड़ी को गुदा और अंडकोष के मध्य भाग में लगाकर शरीर के समस्त भार को उसी पर जोड़ दीजिये। दूसरे पैर को घुटने के ऊपर रखिये। अगर सहारे की आवश्यकता हो तो या तो एक हाथ का सहारा लीजिये, या दीवार का।

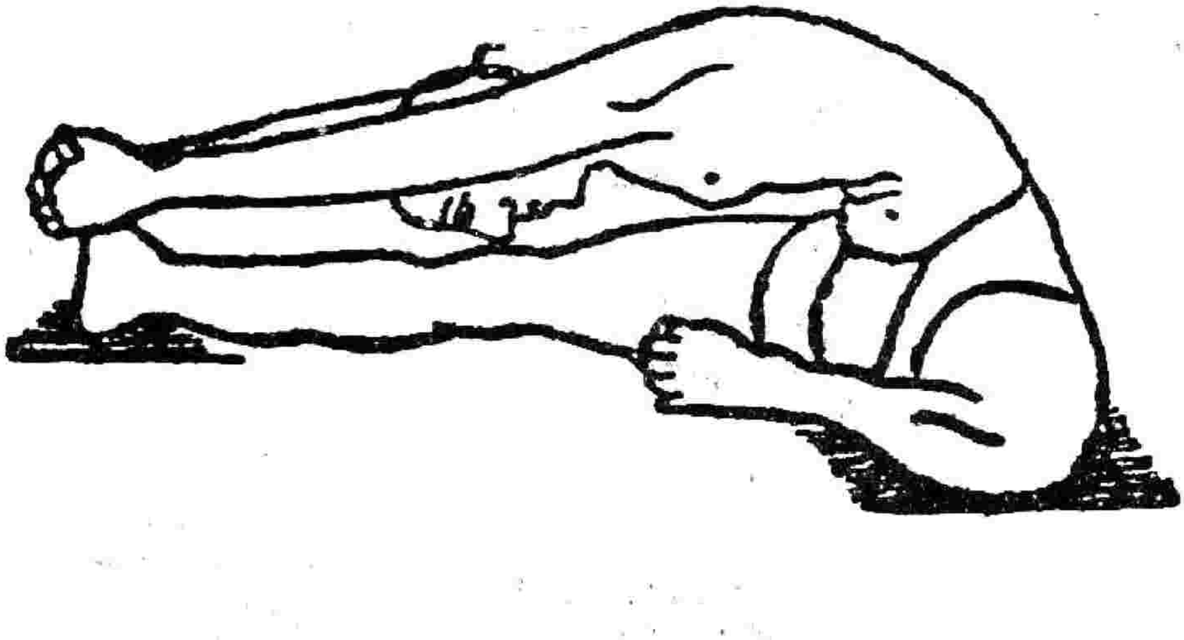
इस आसन का प्रभाव बहुत शीघ्र होता है। इसके अभ्यास से कैसा ही स्वप्न-दोष हो दूर हो जाता है, पर इस आसन को ब्रह्मचारी ही को करना चाहिए। गृहस्थों के लिए इसका निरन्तर अभ्यास करना विशेष हितकर न होगा। स्त्री के लिए यह आसन वर्जित है।

(5) शीर्षासन

इस आसन में सिर के बल खड़ा होना होता है। इसलिए या तो एक गदेला रख लेना चाहिए, या किसी वस्त्र की ऐसी गिडुरी बनाना चाहिए जो सिर के बल खड़े होने में सहायक हो। मतलब यह है

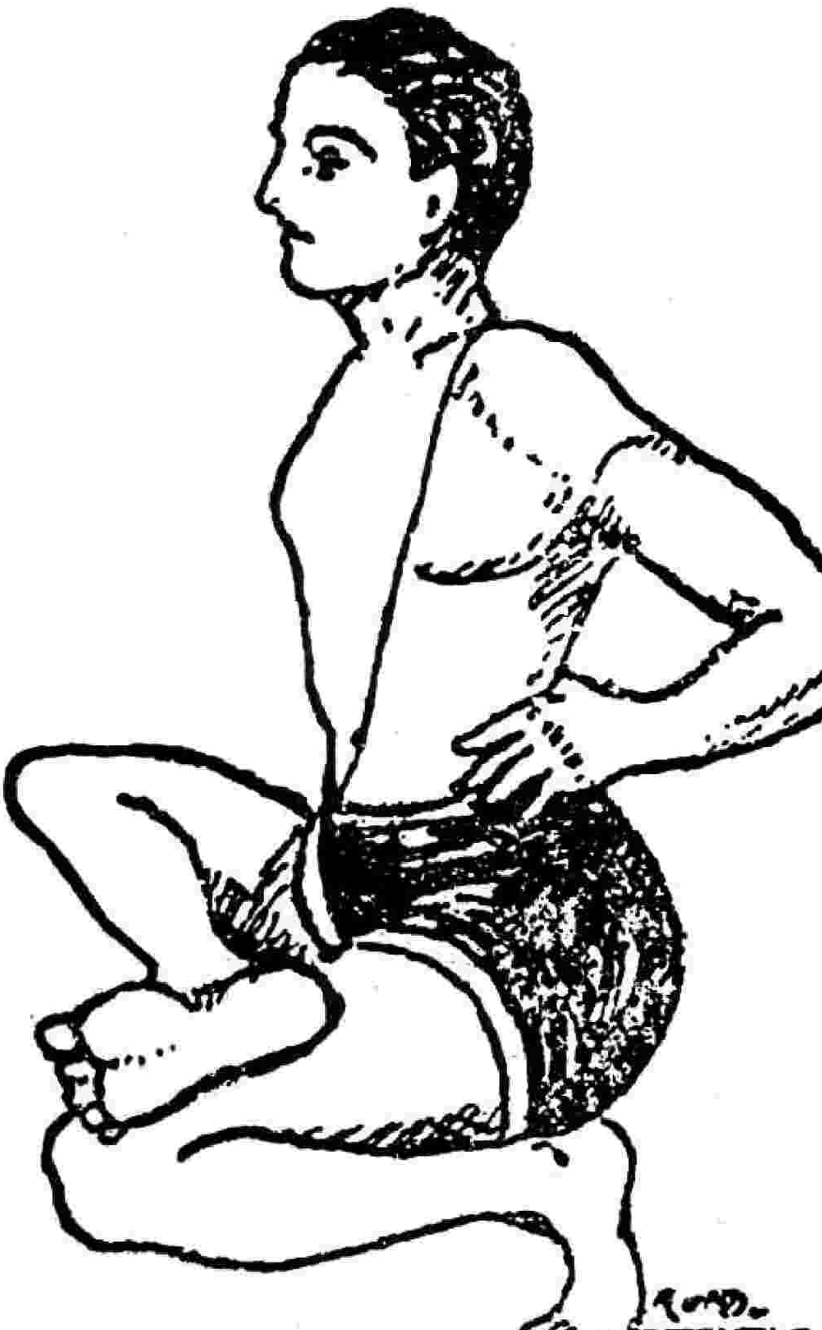
कि इस आसन के समय सिर के नीचे सख्त जमीन नहीं होनी चाहिए। सख्त जमीन होने से मस्तिष्क पर दुष्प्रभाव पड़ने का भय रहता है। इसलिए यही अच्छा है कि इस आसन को बहुत मुलायम और गुदगुदे धरातल में करें। प्रारम्भ में यह आसन दीवाल का सहारा लेकर किया जाता है। अगर इस आसन को करते समय प्रारम्भ में मित्रों से सहायता ली जाय तो भी अच्छा है।

चित्र नं0 3



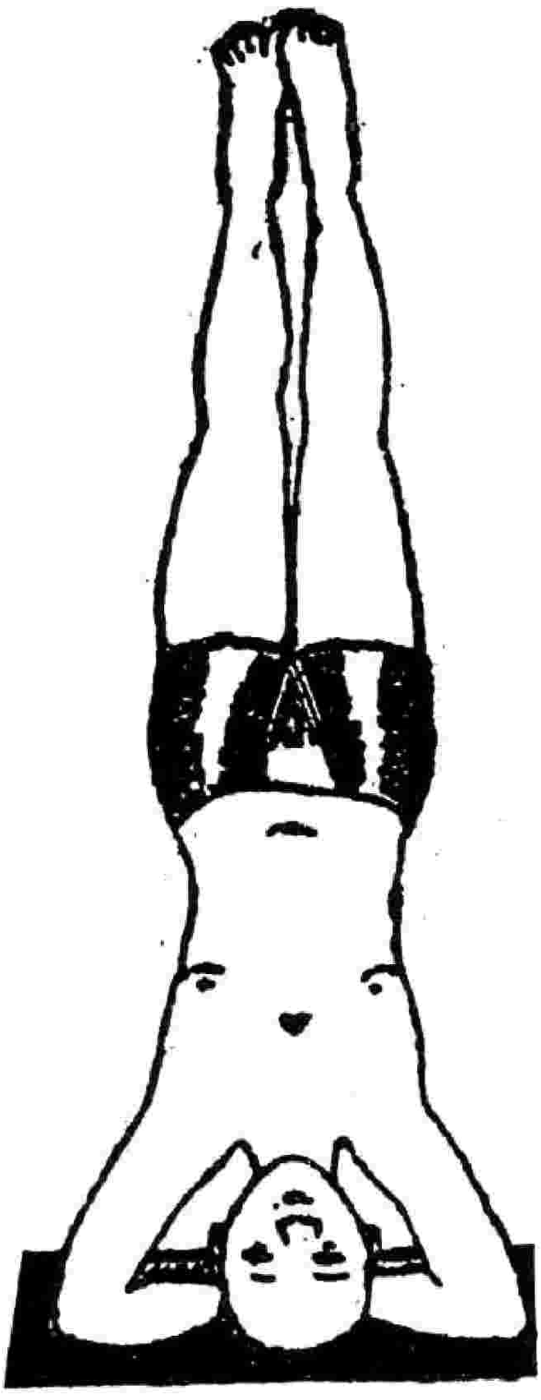
जानुशिरासन

चित्र नं0 4



पदांगुष्ठासन

चित्र नम्बर 5



शीर्षासन

इससे पहले सिर को गद्दे या गिडुरी पर रखकर दोनों हाथों की कैंची बनाकर सिर को अच्छी तरह साध लीजिये। फिर दोनों पैरों को जमीन से बहुत धीरे-धीरे उठाकर ऊपर आकाश में सीधे ले जाइये। पैरों को बिल्कुल सीधा रखिये।

इस आसन को पहले 10-15 क्षणों से प्रारम्भ करना चाहिए। छः मास के अभ्यास के अनन्तर इसे आध घण्टे तक किया जा सकता है। पर एक घण्टे से अधिक इसे न करना चाहिए। इस आसन के कर लेने पर न तो लेटना चाहिए और न बैठना। जितना देर इस आसन में लगा हो, उतनी ही देर बिलकुल सीधा खड़ा रहना चाहिए। बात यही है कि इस आसन से शरीर की नसों का रुधिर-प्रवाह पहले थोड़ा रुकता है और फिर उल्टा प्रवाहित होने लगता है। इससे मस्तिष्क को खुराक मिलती है और दिमागी ताकत बढ़ जाती है। जिस समय यह आसन किया जाता है, उस समय मुँह एकदम लाल हो जाता है।

पहले तो यह आसन दीवाल के सहारे से ही प्रारम्भ होता है। फिर जब दीवाल के सहारे से इस आसन को करते हुए एक मास तक अभ्यास कर ले, तब बिना किसी का आश्रय लिए करना चाहिए। यह आसन शरीर के समस्त विकारों का नाश करता है। तरुणावस्था में जिन लोगों के बाल सफेद हो जाते हैं, यदि वे इसका छः मास भी अभ्यास करें तो उनके बाल फिर काले हो जायेंगे।

विशेष सूचनायें

1. इन योगासनों का अभ्यास करते समय लघुपाक आहार अत्यन्त आवश्यक है। कन्द, मूल तथा फलों का ही आहार किया जाय तब तो बहुत ही अच्छा हो। पर साधारण रूप से गो का दूध,

चावल, खिचड़ी, दलिया, गेहूँ के मोटे आटे की रोटी, मूँग की दाल, देशी शक्कर, साबूदाने की खीर, सूखे मेवे तथा हरे फल खाना चाहिए।

2. इन आसनों की विधियाँ, जो ऊपर बतलायी गई हैं, यद्यपि कुछ बहुत कठिन नहीं हैं, तथापि बिना किसी अभ्यासी शिक्षक के इसका अभ्यास करने से लाभ के बदले प्रायः हानि भी हो जाती है, इसलिए इन्हें शिक्षक या योगी से ही सीखना चाहिए।

3. इन आसनों का अभ्यास करते समय श्वास का निकालना और ग्रहण करना—इनकी दोनों क्रियायें बहुत धीरे-धीरे होनी चाहिए।

4. यदि शरीर में वीर्य-सम्बन्धी कोई विकार हो तो इन आसनों का अभ्यास करते समय गुदा-संकोचन पर विशेष ध्यान रखना चाहिए। वीर्य-रक्षा की यह एकमात्र अव्यर्थ महौषधि है।

5. जो लोग विधिवत् ब्रह्मचारी नहीं हैं अर्थात् जिनका विवाह हो गया है, वे भी इनका अभ्यास करके अपने शरीर को नीरोग बना सकते हैं। पर इन आसनों का अभ्यास करते समय दृढ़ संयम के साथ वीर्य-रक्षा करना अनिवार्य रूप से आवश्यक है।

14. 'प्राणायाम'

प्राणो विलीयते यत्र मनस्तत्र विलीयते।
मनोर्विलीयते यत्र प्राणास्तत्र विलीयते।

—हठयोग

"प्राणों का लय (कुंभक) होने से मन का भी लय होता है अर्थात् मन भी स्थिर होता है, और मन के लय होने से पंच प्राण भी स्थिर होते हैं, उनका लय होता है।" श्री मनु महाराज जी कहते हैं "जैसे अग्नि से धातु का मल नष्ट होता है वैसे ही प्राणायाम से

मन और इन्द्रियाँ पवित्र व स्थिर होती हैं।

वक्तव्य—प्राणायाम में इतनी प्रचण्ड शक्ति है कि उससे रोगी भी निरोग और व्यभिचारी भी ब्रह्मचारी बन सकते हैं। इसी कारण भगवान् ने गीता के छठवें अध्याय में इसका सुन्दर वर्णन किया है। प्राणायाम से ब्रह्मचर्य की उत्कृष्ट रक्षा होती है। प्राणायाम से आयु असीम होती है! अल्पायु भी दीर्घायु हो जाते हैं। प्राणायाम के तीन अंग हैं (1) पूरक (2) रेचक और (3) कुम्भक।

(1) पूरक — दाहिनी नासिका अंगूठे से दबाकर बाँयी से वायु भीतर खींचना और दोनों नासिकायें फिर बन्द किए रहना।

(2) कुम्भक—भीतर की वायु जहाँ तक हो सके, रोकना।

(3) रेचक — भीतर रोकी हुई वायु दाहिनी नासिका खोल करके अपनी बाँयी नासिका को हाथ की आखिरी दो उँगलियों से दबाकर धीरे-धीरे बाहर छोड़ना।

जिससे वायु छोड़ा है उसी दाहिने नासा-छिद्र से फिर से वायु भीतर खींचना। पुनः पहले की तरह नाक बन्द करके कुम्भक करना और अन्त में बाम नासा से रेचक करना। जिससे वायु बाहर छोड़ा जाता है, उसी से वायु भीतर खींच कर प्राणायाम शुरू करना चाहिए। यह प्राणायाम का तत्व पूरा ध्यान में रक्खो।

सिद्धान्त—नीचे बैठकर बायें पैर की एड़ी को गुदा और अंडकोषों के बीच में रक्खो और दाहिने पैर की एड़ी इन्द्री पर स्थापित करो और कमर बिना झुकाये सीधे बैठ जाओ। यह सिद्धान्त सम्पूर्ण चौरासी आसनों में सबसे श्रेष्ठ आसन है। इससे मन व इन्द्रियाँ तत्काल शान्त हो जाती हैं।

जब कभी चित्त में काम-विकार उत्पन्न हो तो तत्काल सिद्धासन

लगाकर सीधे बैठ जाओ और प्राणायाम शुरू कर दो। मन में "भगवन्नाम स्मरण" व "माँ-माँ" इस पवित्र महामन्त्र का जप अथवा अन्य शुद्ध संकल्प करो। देखो एक ही दो कुम्भक में तुम्हारी सम्पूर्ण चंचल इन्द्रियाँ और पाप वासनायें तत्काल दब जायँगी और तुम बच जाओगे। यदि रास्ते में चलते समय कदाचित् मन में कुकल्पनायें उठें तो तत्काल दोनों नासिकाओं से वायु खींचकर दम को रोकों और खूब तेजी के साथ फौजी ढंग से चलो। रोका हुआ श्वास छोड़ते वक्त मुंह को खोलकर छोड़ दो। 3-4 मरतबे करने से तुम बेदाग बने रहोगे। परन्तु हाँ, दृष्टि को हर वक्त नीची ही अर्थात् नम्र ही रखना होगा व मन में ईश्वर व मातृनाम का पवित्र जप अवश्य करना होगा। निस्सन्देह तुम्हारा इसी जीवन में उद्धार होगा।

मामूली रबर की साइकिल सैकड़ों मील मनुष्य को बिठला कर ले जाती है। सो किसके बल पर? कुम्भक ही के बल पर! इतनी बड़ी प्रचण्ड रेल भी कुम्भक ही के बल पर लाखों मन का लदा हुआ बोझ लिए बिना दिक्कत के चलाई जा रही है। कुम्भक के ही बल पर मनुष्य पानी में तैर कर पार चला जाता है। संक्षेप में कहा जाय तो यह सम्पूर्ण-जगत् कुम्भक ही के बल पर कर्त्तव्य-तत्पर दिखाई दे रहा है। कुम्भक में सम्पूर्ण जगत् को जिलाने की शक्ति है। योगी लोग इस ईश्वरीय शक्ति को प्राणायाम के द्वारा अपने में अमर्यादित रूप में बढ़ा कर अजर-अमर यानी अकाल मृत्यु न पाने वाले दीर्घजीवी हो जाते हैं और भोगी लोग अपनी उस दैवी-शक्ति को काम के गुलाम बन नष्ट करके स्वयं जर्जर और जीते जी मुर्दे बन जाते हैं। अतः जिन्हें दीर्घायु, नीरोग, ब्रह्मचर्य और सामर्थ्यः सम्पन्न बनना हो उन्हें चाहिए कि "प्राणायाम की विधि" किसी योग्य पुरुष से जल्दी से सीख लें। हमारे नित्य-कर्म में जो "संध्योपासन" रक्खा

गया है उसमें ऋषि लोगों के कितने भारी उपकार हैं। परन्तु आजकल अंग्रेजी पढ़े हुए कई अभागे लोग इस प्रचण्ड दैवी शक्ति के रहस्यपूर्ण सन्ध्या को नहीं करते। वे संध्या की कुछ कीमत नहीं समझते। यह देश का महादुर्भाग्य है। इसी कारण आज हमारी भी कुछ कीमत नहीं हो रही है। प्रभो! हमारे समस्त भाइयों की आँखें खोल दो और एक दैवी शक्ति का खजाना — सन्ध्यायुक्त प्राणायाम — उनके सुपुर्द कर दो, क्योंकि इसमें स्वार्थ और परमार्थ दोनों कूट-कूट कर भरे हुए हैं।

15. "उपवास"

आहारं पचति शिखी दोषान् आहारवर्जितः।।

—आयुर्वेद

"अग्नि आहार को पचाता है और उपवास दोषों को पचाता है अर्थात् नष्ट करता है।"

जहाँ तक हो सकता है वहाँ तक हमारा शरीर बाहरी और भीतरी उपद्रवों से अपनी रक्षा आप ही कर लेता है। परन्तु मनुष्य जब शक्ति के बाहर खा लेता है अथवा कोई कार्य कर बैठता है, तब शरीर अन्तर्वाह्य रोगी व दुर्बल बन जाता है। फिर वह अपनी रक्षा करने में असमर्थ हो जाता है। यदि उसे विश्रान्ति न दी जाय तो अन्त में वह जवाब दे देता है। "रोगी शरीर में रोगी मन" यह प्रकृति का सामान्य सिद्धान्त है, पापी वासनायें रोगी शरीर की सूचक हैं। स्वास्थपूर्ण शरीर में पापी वासनायें नहीं हो सकतीं। स्वस्थ अर्थात् तन-मन से निर्मल पुरुष संसार में कितने होंगे? बहुत कम। इसी कारण संसार दुखमय मालूम होता है।

To be weak is a great sin victory and happiness go to the strong:— अर्थात् दुर्बल रहना यह एक महापाप है, सुख और यश बली ही को मिलते हैं। जिसकी आत्मा दुर्बल है, वही दुर्बल है। उपवास से आत्मा अत्यन्त ही निर्मल हो जाती है — मन और तन दोनों निरोग बन जाते हैं।

ऐसे दो मनुष्य लीजिये जिनकी पाचनशक्ति अति भोजन से बिगड़ी हो। एक मनुष्य चूरण पाचक खाकर, अवलेह चाटकर और दवा की गोलियाँ और भी पेट में भरकर पेट को दुरुस्त कर रहा है और दूसरा मनुष्य एक ही दो दिन भोजन न करके रोज प्रातः स्नान, प्रातः सन्ध्या रोज एक दो मील का चक्कर लगा के अपनी भूख को सुधार रहा है! अब कहिये, दोनों में कौन बुद्धिमान है? महीनों दवा खाकर अपने शरीर को भाड़े का टट्टू बनाने वाला या उपवास और व्यायाम द्वारा अपने को दो ही दिन में चङ्गा करने वाला?

उपवास से शारीरिक व मानसिक दोष जड़ से नष्ट हो जाते हैं और मनुष्य की आत्मशक्ति बहुत कुछ बढ़ जाती है। अतः ब्रह्मचर्य के लिए उपवास अत्यन्त ही फायदेमन्द है; क्योंकि उससे सम्पूर्ण नीच इन्द्रियाँ फीकी पड़ जाती हैं और मन पवित्र बन जाता है। इसी पवित्र दृष्टि से हमारे ऋषियों ने प्रति मास में दो उपवास (एकादशियाँ) रक्खे हैं, जो कि लोक और परलोक दोनों के लिए परम उपयोगी हैं।

परन्तु उपवास तब ही उपकारी हो सकता है जब कि केवल जल छोड़कर कर दूसरी कोई भी चीज मुख में न डाली जाय। अत्यन्त नाजुक प्रकृति वाले दूध अथवा शुद्ध फल को खा सकते

हैं। फलाहार का मतलब नहीं कि उस दिन खूब मिठाई और तरह-तरह का माल उडावें और पहले से भी अधिक रोगी और कामी बन जावें। ये सब मूर्ख और अभागों के काम हैं, भाग्यवान के नहीं।

उपवास* का सच्चा अर्थ यह है—उप यानी नजदीक और वास यानी रहना, अर्थात् उपवास में परमात्मा के नजदीक रहना और आत्म-शक्ति को ईश्वर-पूजन और सद्ग्रन्थों के श्रवण मनन द्वारा बढ़ाना, न कि ताश, शतरंज, हँसी, मजाक, नाच, नाटक, सिनेमा आदि व्यर्थ व अनर्थकारी कामों में अपनी आत्मा का पतन करना। यदि महीने में दो एकादशी के दिन निराहार रह कोई उपयुक्त "सच्चा उपवास" करने लग जाय, तो वह बारह वर्ष में एक अच्छा महात्मा हो सकता है। इसे आप स्वयं अनुभव करके देख लीजिये।

16. दृढ़-प्रतिज्ञा

काया-वाचा मनसा अपनी प्रतिज्ञा का पूर्ण पालन करना यह एक परम श्रेष्ठ दैवी सद्गुण हैं। उससे मनुष्य में एक-दैवी तेज प्रकट होता है या सम्पूर्ण लोग उस व्यक्ति का दृढ़ विश्वास करने लगते हैं। प्रतिज्ञा-भङ्ग करने वाला पुरुष नीच, आत्मघाती व दगाबाज कहा जाता है। उस पर से लोगों की श्रद्धा उठ जाती है। "काम मर्दों का नहीं काम अधूरा करना, जो बात जुबाँ से निकले उसे पूरा करना"—यह श्रेष्ठ पुरुषों का लक्षण है। प्रतिज्ञा पालन करने वाले पुरुष मर्द होते हैं, और प्रतिज्ञा तोड़ने वाले नामर्द कहलाते हैं! सत्य प्रतिज्ञा वाले पुरुष अपने प्राण को भी त्याग देते हैं, परन्तु अपने वचन को कदापि नहीं त्याग सकते और कलंकभूत हो सकते हैं। "सुकृत जाय

*इस सम्बन्ध में विस्तृत जानकारी के लिये हमारे यहाँ से 'उपवास' नामक पुस्तक मँगाकर पढ़ें

जो प्रण परिहरऊँ।" अपने किये हुए प्रण को तोड़ने से संचित पुण्य नष्ट हो जाता है। "प्राण जायँ पर वचन न जाई" यही महापुरुषों का लक्षण है और इसी में कीर्ति है वह कीर्ति ही जीवन है। सत्य-प्रतिज्ञा वाले पुरुष के सामने सभी लोग शीश झुकाते हैं।

प्रलोभनों से मुँह मोड़ना यद्यपि पहले मरतबे सहज नहीं है तथापि वहाँ से तुरन्त हट जाने से अथवा उसका ध्यान तथा चिन्तन करना ही छोड़ देने से और उनके बदले सुकर्म तथा शुभ चिन्तन में रत रहने से मनुष्य उन प्रलोभनों से निस्सन्देह बच सकता है। यदि एक ही मरतबे मनुष्य इस प्रकार मनोनिग्रह करके दिखलायेगा, तो उसमें प्रतिकार करने की एक अद्वितीय दैवी-शक्ति जागृत होगी, जिससे वह दूसरे मरतबे और भी आसानी से और इसी प्रकार दिन-दिन उसकी वह पुरुषार्थ-शक्ति बढ़ती ही जायगी। इस प्रकार दस बारह मरतबे मनोनिग्रह करने से उसमें ऐसा कुछ ईश्वरीय बल प्राप्त होगा कि जिसके सामर्थ्य से वह जो कुछ ठान लेगा वही कर दिखलायेगा। फिर वह श्री भीष्मपितामह, श्रीलक्ष्मण जी, श्रीजनक जी आदि महापुरुषों की तरह प्रलोभनपूर्ण परिस्थिति में रहते हुए भी अपने मन को विचलित नहीं होने देगा। अतः शुरू ही में अपनी शूरता दिखलाओ। बस पुरुषत्व ही ईश्वरत्व प्राप्ति की सुवर्ण कुंजी है। बुराई से बचना ही भलाई की ओर जाना है, इस महत्व को हृदय में अखण्ड रूप से धारण किये रहो। कछुवा जैसे अपने अवयवों को अपनी ढाल के नीचे समेट लेता है। उसी प्रकार अपनी इन्द्रियाँ भी बुरे कर्मों से खींचकर शुभ कर्मों की ढाल के नीचे लानी चाहिए।

देखो, इस प्रकार इन्द्रिय-निग्रह करने से तुम्हें क्या ही परमानन्द प्राप्त होता है। विषयानन्द से सच्चे आनन्द का नाश होता है। वह सर्वत्र दुःख ही दुःख उपजाता है। ब्रह्मचारी पुरुष के सामने विषयी

पुरुष फीके पड़े जाते हैं। और वे सुख-शान्ति की प्राप्ति के लिए उन्हीं की शरण में दौड़े चले आते हैं, हम भी यदि वीर्य को धारण करेंगे तो उन्हीं के सदृश सच्चे, आनन्दी, उत्साही और तेज-सम्पन्न महापुरुष बन सकते हैं। विषयसेवन से महापुरुष भी देखते-देखते नीच पुरुष बन जाते हैं और विषय त्याग करने से नीच पुरुष भी निस्सन्देह महापुरुष बन जाते हैं। सारांश मनोनिग्रह ही पुण्य है व मनोदास्य ही पाप है। अतः जितना अधिक हम मनोनिग्रह करेंगे उतने ही अधिक श्रेष्ठ, भाग्यवान्, पुण्यात्मा हम निश्चयपूर्वक बन सकते हैं। "मन के हारे हार है, मन के जीते जीत" जो अपने को —अपने मन को—जीत लेता है, वही पुरुष सम्पूर्ण जगत को जीत लेता है।

एक मरतबे के मनोनिग्रह से कहीं ऐसा न समझ बैठो कि "हम अब विषय पर हुकूमत चला सकते हैं।" नहीं तो यह ख्याल तुम्हें धूल में मिला देगा। तुम्हें रोज मनोनिग्रह करना होगा, और अपने मन तथा इन्द्रिय को प्रत्येक प्रलोभन से हठपूर्वक कछुआ की तरह खींचना होगा। इसी में पुरुषार्थ है। इसी में कीर्ति है और इसी में ब्रह्मचर्य की रक्षा है। प्रतिज्ञा को स्मरण रक्खो। इस ग्रन्थ का, 'मन व इन्द्रियाँ' नामक प्रकरण बार-बार पढ़ो।

17. "डायरी"

स्मरण-पुस्तिका अथवा Diary यह मनुष्य का सबसे घनिष्ठ मित्र है। उसके पास हम जो चाहें सो जी खोल के बोल सकते हैं। यदि आपको आत्म-सुधार करना हो तो रोज दिन भर के भले बुरे कार्यों का विवरण डायरी में ज्यों का त्यों लिखा करो और सोते समय उस पर गम्भीर विचार किया करो, जिससे मनुष्य को श्रेष्ठता तथा नीचता का परिचय भली-भाँति हो जाय और उसको अपने कर्मों

के लिए हर्ष का पछतावा होकर वह श्रेष्ठ पुरुषों के समान बनने के लिये कटिबद्ध हो जाय। प्रत्येक मास के अनन्तर दोषों और गुणों की सूची लिखा करोगे तो उसके अवलोकन करने में बहुत ही सुभीता तथा कल्याण होगा।

डायरी के लिखने से मनुष्य में सत्य का संचार होता है, आत्मसुधार का दृढ़-संकल्प हठात् घुस जाता है, समय का आदर होने लगता है, नियमितता शरीर में भिद जाती है और आत्म-विश्वास के साथ ही साथ आत्म-बल भी बढ़ने लगता है।

"दूसरों के दोष देखने से मनुष्य दोषी बनता और अपने दोष देखने से वह पवित्र बन जाता है।" दूसरों के दोष देखने के बनिस्बत् — जो पतन का मूल है — यदि मनुष्य अपने ही दोष देखा करेगा तो उसका उद्धार इसी जन्म में हो सकता है। महापुरुष कहते हैं—

यथाहि निपुणः सम्यक् परदोषाक्षणं प्रति।
यथाचेन्निपुणः स्वेषु को न मुच्येन बंधनात्।।

जैसे यह पुरुष परदोषों के निरूपण करने में अति कुशल है, वैसे ही यदि अपने दोषों के निरूपण करने में निपुण हो, तो ऐसा कौन पुरुष है जो संसार के कठोर बन्धनों से छूटकर मुक्त न हो जाय?" दोषों के निरूपण करने का तात्पर्य यही है कि मनुष्य को उसकी नीचता का परिचय भली-भाँति हो जाय। उसे सच्चा पछतावा उत्पन्न हो और महापुरुषों की तरह वह सदाचारी एवं श्रेष्ठ बन जाय। परमात्मा की जब बड़ी भारी कृपा होती है तब मनुष्य को अपने दोष दिखाई देते हैं और उसी क्षण उसको उन्नति का आरम्भ समझना चाहिए। बड़ों के पास अपने दोष कहने से और छोटों के पास ब्रह्मचर्य की महिमा वर्णन करने से भी दोष से उत्कृष्ट शुद्धि होती है।

महापुरुषों के और हमारे बर्ताव में क्या अन्तर है, और कौन से दोष त्यागने से हम भी सदाचारी, ब्रह्मचारी और महापुरुष बन सकते हैं, यह हमारी "डायरी" बतला सकती है। अतएव आत्मोद्धार के लिए रोज "डायरी का लिखना" अतीव उपकारी है।

18. सततोद्योग

सम्पूर्ण दुर्गुणों तथा दुर्भाग्य का मूल कारण एकमात्र आलस्य है जो कि लोक और परलोक का प्रथम शत्रु है। बेकार स्त्री-पुरुष सदा बिकारी तथा प्रमादी होते हैं और बिकारी तथा प्रमादी स्त्री-पुरुष का ब्रह्मचारी होना सर्वथा असंभव है। नीच विचारों का दमन करने के लिये सुविचार एक श्रेष्ठतम उपाय है। सुविचार से भी "सुकर्मता" (नकि कुकर्मता) सर्वश्रेष्ठ साधन है। ``constant Occupation Prevents temptation" सुकर्म में फँसे हुए मनुष्य के पास प्रलोभन नहीं आ सकता। आलस्य से मनुष्य के भीतर की सम्पूर्ण उच्च शक्तियाँ दब जाती हैं और शुभ कर्मों से —सततोद्योग से सम्पूर्ण दैवी शक्तियाँ एक-एक करके प्रगट होने लगती हैं और इसी जन्म में मनुष्य के जीवन का प्रचण्ड विकास होकर उसकी कीर्ति-सुगन्धि चारों ओर फैल जाती है। निरुद्योगी अर्थात् आलसी पुरुष सात जन्म में भी ब्रह्मचारी नहीं रह सकता है। एकमात्र सततोद्योगी ही ब्रह्मचर्य धारण कर सकता है। आलसी पुरुष जीते जी ही मुर्दा बन जाता है, आलसी पुरुष सदा सर्वत्र पापी बना रहता है। संक्षेपतः उद्योग ही जीवन है और आलस्य ही मरण है। उद्योग ही पुण्य है और आलस्य ही पाप है, नरक है। अतः जिन्हें पुण्यवान, भाग्यवान, कीर्तिवान् और वीर्यवान् महापुरुष बनना हो, उन्हें परमावश्यक है कि वे सदा, सर्वदा शुभ-कर्मों में ही फँसे रहें! जब कभी कुकर्म की ओर

मन जाय तब तत्काल कोई अच्छी किताब पढ़ने या अपने इस ग्रन्थ के ही नियमों को पढ़ने या कोई अच्छा काम करने व भगवान् का जोर से नाम स्मरण करने लगे, अथवा कोई अच्छा भजन गाने लग जायँ। निस्सन्देह तुम्हारी नीच वासनायें दब जायँगी और पवित्र भावनाओं का उदय होगा। किंवा उस स्थान से हटकर तत्काल सन्मित्रों में आकर बैठने से और कोई अच्छा विषय छेड़ देने से, हमें पूर्ण विश्वास है कि तुम साफ बच जाओगे। अतः वीर्यरक्षा के लिए प्रत्येक व्यक्ति को आलस्य पर लात मार सततोद्योगी अवश्य ही बनना होगा! क्योंकि आलसी पुरुष को कामदेव पटक-पटक कर मारता है। यदि हम सतत शुद्ध उद्योगी न बनेंगे तो आलस्य ही हमें लात मारकर जमीन में मिला देगा, यह पूर्ण निश्चय जानो। ब्रह्मचारी को सदैव शुभ कर्मों में ही डूबे रहना चाहिए। हाथ पर हाथ रखकर निठल्ले बैठने में कुछ विश्रान्ति नहीं है। सच्ची विश्रान्ति काम को बदल-बदल कर करने में अर्थात् भिन्न-भिन्न कार्य करने में ही है।

19. "स्वधर्मानुष्ठान"

"स्वधर्मे निधनं श्रेयः परधर्मो भयावहः"।।गीता।।

भगवान् श्रीकृष्ण कहते हैं — "स्वधर्म में मृत्यु श्रेष्ठ है, परन्तु परधर्म में जीना भयानक है— निन्दित है!" जो अपने धर्म में प्रीति नहीं कर सकता, उसका दूसरे धर्म में प्रीति करना आडम्बर मात्र है, वह उसका व्यभिचार है। धर्म कोई भी हो, तुरन्त उसमें "दृढ़-विश्वास की परम आवश्यकता है।" श्रद्धा बगैर सभी धर्म-कर्म वृथा हैं। दृढ़ विश्वास होने पर धर्मान्तर करने की कोई आवश्यकता नहीं है और दृढ़ विश्वास धर्मों के अज्ञान से नहीं होने पाता। अतः सबसे प्रथम अपने धर्म ही का पूरा ज्ञान कर लो। स्वधर्म के अज्ञान से ही मनुष्य

परधर्म को स्वीकार करता है, जो कि उसकी प्रकृति यानी स्वभाव-धर्म के विरुद्ध होने के कारण महा विनाशक है। यह नितान्त सत्य है कि प्रत्येक धर्म उसी एक परमात्मा की तरफ जाने का रास्ता है, तब फिर स्वधर्म को त्याग कर, परधर्म को स्वीकार करने से लाभ ही क्या है? वैसा करना घोर मूर्खता व अधःपतन है। सम्पूर्ण धर्मों का सार, चित्त की शुद्ध है।" चित्त की शुद्धि बिना सभी धर्म-कर्म अधर्म हैं। श्रद्धायुक्त स्वधर्माचरण से चित्त की शुद्धि अवश्य होती है। श्री मनु महाराज ने धर्म के लक्षण यों बतलाये हैं।

धृतिः क्षमा दमोऽस्तेयं शौचमिन्द्रिय निग्रह।
धीर्विद्या सत्यमक्रोधो दशकं धर्म लक्षणम्।।श्री मनुः।।

(1) धृत अर्थात् धैर्य, (2) क्षमा अर्थात् दयालुता, (3) दम यानी मनोनिग्रह कुविचारों का दमन, (4) अस्तेय अर्थात् चोरी न करना, (5) शौच का अर्थ कायिक, मानसिक, सांसर्गिक, आर्थिक वगैरह सब प्रकार की पवित्रता, (6) इन्द्रियनिग्रह, (7) धी अर्थात् सुबुद्धि (8) विद्या यानी जिसमें मोहान्धकार नष्ट हो, ऐसा ज्ञान, (9) सत्य अर्थात् हँसी दिल्लगी में भी झूठ न बोलना और (10) अक्रोध यानी क्रोध का न करना अर्थात् शान्ति ये धर्म के दस लक्षण हैं।

यम-नियम अर्थात् मन तथा इन्द्रियनिग्रह करने वाला पुरुष ही केवल धार्मिक अर्थात् सदाचारी तथा ब्रह्मचारी हो सकता है। ब्रह्मचर्य से और धर्म के इन लक्षणों का अत्यन्त ही निकट सम्बन्ध है। इन लक्षणों से रहित पुरुष कदापि ब्रह्मचारी हो ही नहीं सकता। धार्मिक पुरुष ही केवल सदाचारी तथा ब्रह्मचारी हो सकता है। सारांश धर्म ही आत्मोन्नति की जड़ है और इसी में ब्रह्मचर्य का सारा रहस्य है जो धर्म की रक्षा करता है, धर्म भी सब प्रकार से उसकी पूर्ण रक्षा करता है। अतः स्वधर्मनिष्ठ बनो।

20. "नियमितता"

प्रकृति स्वयं नियमबद्ध है। "कारण बिना कोई भी कार्य नहीं होता है।" बस इसी एक वाक्य में प्रकृति की प्रचण्ड नियमबद्धता का परिचय मिल रहा है। नियमितता यही प्रकृति का स्वरूप है और प्रकृति के अनुसार चलने में ही प्राणिमात्र का कल्याण है। अनियमित पुरुष सदा दुखी बना रहता है। स्वास्थ्य नाश के जितने कारण हैं, उन सब में "अनियमितता" ही प्रमुख कारण है। बहुतेरों के काम बड़े ऊटपटाँग हुआ करते हैं! उनके न सोने का कोई निश्चित समय होता है, न जागने का, न नहाने का, न खाने-पीने तथा पाखाने जाने का। खेल, तमाशे, नाटकों आदि में रात-दिन जागते हैं और उधर दिन भर सोया करते हैं—इस प्रकार अपने नेत्र, नीति, पैसा और स्वास्थ्य पर अपने हाथ कुल्हाड़ी मार लेते हैं। ऐसे बेपरवाहों से स्वास्थ्य की तथा ब्रह्मचर्य की आशा करना व्यर्थ है। सोने, जागने, पाखाना जाने, नहाने, ईश्वर-पूजन, भजन करने, खाने-पीने, पढ़ने-पढ़ाने, घूमने तथा आराम करने आदि प्रत्येक कार्य का क्रम अर्थात् नियम बाँध लेने पर तुम्हें बहुत जल्दी मालूम होगा कि तुम्हारा शरीर भी घड़ी की सूई की चाल चल रहा है। और प्रत्येक यन्त्र के तुल्य सुख-पूर्वक और उन्नतिप्रद हो रहा है। मन भी कर्त्तव्य-पालन से प्रसन्न व बलिष्ठ हो रहा है। नियमितता से मूर्ख भी ज्ञानी, रोगी भी नीरोग, दुर्बल भी प्रचल, अभागा भी भाग्यवान् और नीच भी उच्च बन जाता है। नियमितता से मनुष्य में मनुष्यत्व एवं ईश्वरत्व प्रकट होने लगता है। आज तक जितने महापुरुष हुए हैं वे सब नियम के पूरे पाबन्द हुए हैं। अनियमित पुरुष को हमने महापुरुष बना हुआ आज तक न देखा है न सुना ही है। स्वास्थ्य-सुधार के जितने नियम संसार में विद्यमान हैं, उन सब में "नियत समय पर काम करने का

नियम" — सर्वश्रेष्ठ है। अनियमित पुरुष कदापि नीरोग और ब्रह्मचारी नहीं हो सकता। अतएव आरोग्य तथा ब्रह्मचर्य की रक्षा के लिए नियमितता का पालन करना प्राणिमात्र का परम तथा श्रेष्ठ कर्त्तव्य है। नितान्त सत्य है कि जिसका कोई नियम नहीं है, उसके जीवन का भी कोई नियम नहीं है।

21. "लंगोट बन्द रहना"

वीर्य-रक्षा के लिए सर्वदा लंगोट कसे रहना बहुत ही उपकारी है। लंगोट से मन शान्त होता है व अण्डकोष बढ़ने नहीं पाते। लंगोट दोहरा नहीं बल्कि एकहरा ही होना चाहिए जिससे अनायास गर्मी के कारण वीर्यनाश न हो। लंगोट पहनने से पुरुषत्व घटता नहीं, बल्कि अधिक शुद्ध व अत्यन्त नियमबद्ध होता है — इस बात को लंगोट से डरने वालों को स्मरण रखना चाहिए, क्योंकि यह हमारा करीब 20 वर्षों का अनुभव है।

22. "खड़ाऊँ"

पैरे के अँगूठे के पास जो बड़ी नस है उसका व जननेन्द्रिय का बड़ा ही भारी लगाव है। वह नस यदि टूट जाय तो मनुष्य एक ही घण्टे के भीतर मर जाता है। खड़ाऊँ से जब वह नस दबती है तब उसके साथ-साथ काम वासनायें भी दबने लगती हैं। जूते की गन्दगी से तो जिन्दगी का नाश होता है, जो खड़ाऊँ से नहीं होने पाता। अक्सर सर्दी-गर्मी व रोगादि पैर व सिर इन द्वाराओं से ही प्रवेश करते हैं। जूते में कितनी बदबू भरी रहती है, इसका अनुभव जूते के पहनने वालों को भली-भाँति मालूम होता है। इसी कारण ब्रह्मचारी को जूता पहनना सर्वथा मना है। जूते के टुकड़े-टुकड़े उड़

जाते हैं परन्तु प्रेमी मनुष्य उस बेचारे का पिंड नहीं छोड़ते। फिर रोग व कामरिपु से भी पुरुष का पिंड नहीं छूटता। यद्यपि बाहर से तेल पानी और सज-धज के कारण ऐसा पुरुष वेश्या की तरह सुन्दर दिखाई देता है, परन्तु उसका यह सौन्दर्य गुप्त रोग व पाप से भरा रहता है, और इस बात की सत्यता थोड़ा सा निष्पक्ष आत्म-संशोधन करने से तत्काल मालूम होता है। अस्तु।

सभी जगह पवित्रता आवश्यक है, इसमें कोई सन्देह नहीं। खड़ाऊँ से मनोविकार शान्त होते हैं, यह हमारा अनुभव है, तथा दृष्टि भी सतेज होती है। पर ऐसी रद्दी खड़ाऊँ न पहिनना चाहिए जिससे कष्ट हो। खड़ाऊँ हल्की व सुखप्रद होनी चाहिए। खड़ाऊँ का अच्छा अथवा बुरा होना उसकी खूँटी पर सर्वथा निर्भर है। अतः खूँटियों की घुंडियाँ चौड़ी तथा सुखावह हों।

23. पैदल चलना

ब्रह्मचर्य की रक्षा के लिए पैदल चलना आवश्यक बात है। सर्वदा थोड़ी-थोड़ी बात के लिए व थोड़ी दूर के लिए बिना आवश्यकता के गाड़ी, घोड़े, एक्का, टाँगा, साइकिल इत्यादि पर चढ़ना निःसन्देह ब्रह्मचर्य से नीचे गिरना है। साइकिल इत्यादि पर चढ़ने से ब्रह्मचर्य तथा स्वास्थ्य को बहुत हानि होती है। कैसी ही दिशा मालूम होती हो, परन्तु एक ही मील तक साइकिल पर बैठकर जाने से ही वह दब जाती है। अब कहो फिर स्वास्थ्य की आशा कहाँ। साइकिल पर बैठने से जननेन्द्रिय की निचली नसों पर बड़ा कठोर दबाव पड़ता है जिससे मनुष्य का पुरुषत्व बल घटने लगता है। साइकिल पर बैठने वाले विशेष नामर्द एवं नपुंसक होते हैं।

आरामतलब पुरुष सात जन्म में भी ब्रह्मचारी नहीं हो सकता।

इस बात का पता धनी लोगों पर दृष्टि डालने से तत्काल लगता है। धनी पुरुष हमेशा बहुत दुखी, बड़े लँगड़े और बहुत काम के कारण बेकाम बने हुए हैं। वे सदा सर्वदा रोगी ही बने रहते हैं। हे भगवान्! पैदल टहलने का महत्व इन लोगों के ध्यान में कब आयेगा और उनका तथा देश का उद्धार कब होगा? हमें अब शीघ्र जागृत कीजिये, यही आपसे हमारी नम्र प्रार्थना है।

24. "लोक-निन्दा का भय"

इस ग्रन्थ में वर्णन किये हुए "वीर्य-नाश के कुछ मुख्य लक्षण" बार-बार पढ़ो और शीशे में अपना मुँह जरा देखो, घमण्डी बनने के भाव से न देखो। यदि तुम्हारे नेत्र व नाक के कोने के पास काले होने लगे हों तो उन्हें वीर्य के नाश से और भी काले मत बनाओ और फिर अपना काला मुँह लेकर अकड़ कर समाज में न घूमो। बुद्धिमान पुरुष तुम्हें देखते ही पहचान लेंगे कि तुम कितने बरबाद हुए हो। भला क्या इस ग्रन्थ को पढ़ने वाले पुरुष से तुम छिप सकोगे? क्या साबुन से नेत्र के वे काले धब्बे निकल सकेंगे? कदापि नहीं।

सभ्य स्त्री-पुरुष या बालक को अपनी ऐसी पतित दशा देखकर — अपना काला मुँह देखकर निःसन्देह बड़ा ही दुःख होगा —उन्हें कृतकर्मों का पछतावा होगा। प्रिय मित्रो, तुम्हें यदि सच्चा पछतावा होता हो तो हम आपको इसकी अत्यन्त सुलभ औषधि बतलाते हैं कि "वीर्य रक्षा करो।" बस, यही इसकी सुलभ व अनुभव सिद्ध औषधि है। जितना अधिक तुम वीर्य धारण करोगे उतना ही अधिक तुम्हारा मुँह उज्ज्वल बनता जायगा। आँखों की वह कालिमा नष्ट होती जायगी और जितना अधिक तुम वीर्यनाश करोगे उतना ही अधिक

तुम्हारा मुँह काला बनता जायगा। यदि तुम छः ही मास वीर्य-संग्रह करोगे तो तुम्हारे तन, मन दोनो पवित्र बन जायेंगे और चेहरा स्वच्छ बन जायेगा, पूर्ण विश्वास रक्खो। जब से तुम वीर्य धारण करने लगो तब से ऐसी दृढ़ भावना रक्खो कि—"हमारे नेत्र स्वच्छ हो रहे हैं।"

(नेत्र पर हाथ घुमाकर कहो —) अब कालिमा नष्ट हो रही है, वीर्य के माफिक मेरे नेत्र तेज-सम्पन्न हो रहे हैं। मेरी दृष्टि पवित्र हो रही है — पाप-दृष्टि नष्ट हो रही है। मैं निष्पाप हूँ! पवित्र हूँ!! तेजस्वी हूँ!!! इत्यादि, तुम इस ग्रन्थ के दिव्य नियमानुसार चलने से वीर्य-रक्षा प्रतिज्ञापूर्वक कर सकते हो, ऐसा हमारा अत्यन्त दृढ़ विश्वास है। प्राणायाम से दृष्टि अत्यन्त तीव्र होती है। हाँ, कीर्ति की तथा आत्मोद्वार की सच्ची इच्छा जरूर होनी चाहिए। लोकनिन्दा का भय वीर्यनाशकारिणी कुवृत्तियों को रोकने के लिए अति उत्तम उपाय है — ऐसा सज्जनों का अनुभव है।

25. ईश्वर भक्ति

अपि चेत्सुदुराचारो भजते मामनन्यभाक्।
साधुरेव स मन्तव्यः सम्यग्व्यवसितो हि साः।।1।।
क्षिप्र भवति धर्मात्मा शश्वच्छान्ति निगच्छति,
कौन्तेय प्रातिजानीहि न मे भक्तः प्रणश्यति।।2।।

—गीता अ0 9 श्लोक 31-32

अर्थ—"कितना ही दुराचारी क्यों न हो; परन्तु यदि वह मुझे 'एकनिष्ठ भाव से' भजता है तो उसे साधु ही समझना चाहिए, क्योंकि उसकी बुद्धि का निश्चय अच्छा है।' वह बहुत ही शीघ्र धर्मात्मा होता है व चिर-शान्ति को प्राप्त होता है। हे कौन्तेय! तू

पूर्ण ध्यान में रख कि मेरे भक्त की अधोगति हो ही नहीं सकती।"

संतप्त मन को शान्त करने के लिए और अपवित्र मन को पवित्र व सर्वश्रेष्ठ बनाने के लिए "भगवद्भक्ति" एकमात्र सबसे श्रेष्ठ, सुलभ व सच्चा उपाय है। अन्य उपाय कष्टप्रद हैं। अतएव आत्मशुद्ध्यर्थ भगवान का स्मरण ध्यान, गान आदि आपको रोज अवश्य ही करना होगा। जैसी हमारी भक्ति होगी वैसी ही हमारी विरक्ति भी प्रकट होगी। "हरि व्यापक सर्वत्र समाना, प्रेम ते प्रकट होहि मैं जाना।" "श्रद्धामयोऽयं पुरुषो या यच्छ्दः* स एव सः।" यानी मनुष्य श्रद्धामय है: जैसी उसकी श्रद्धा होती है ठीक वैसा ही बन जाता है, ऐसा भगवान का भी वचन है। क्रोधी भाव से क्रोधी, कामी-भाव से कामी, अभिमानी भाव से अभिमानी, व्यभिचारी भाव से व्यभिचारी, प्रेमी-भाव से प्रेमी, ब्रह्मचारी भाव से ब्रह्मचारी व ईश्वरीय भाव से मनुष्य भी निस्सन्देह ईश्वर रूप बन जाता है! वास्तव में मन जिसका ध्यान करता है, वह तद्रूप ही बन जाता है। दोष-वर्णन से मनुष्य जैसे दोषी बन जाता है, वैसे ही सद्गुण वर्णन से मनुष्य निस्सन्देह सद्गुणी बन जाता है तब फिर भगवान के गुण वर्णन करने से और उसी का नियमपूर्वक ध्यान करने से हम प्रत्यक्ष भगवतरूप ही क्यों न बन जायेंगे? अवश्य बन जायेंगे। यदि हम हनुमान जी का ध्यान और गुणगान करेंगे तो हम भी उन्हीं के समान भक्त व ब्रह्मचारी अवश्य बन जायेंगे। अतएव ब्रह्मचारी को चित्त शुद्धि के लिए रोज नियमपूर्वक सुबह-शाम दोनों वक्त भगवद्-भजन, पूजन, स्मरण, ध्यान आदि अवश्य करना चाहिए, क्योंकि भगवान कहते हैं, "मेरी भक्ति करने वाले मेरे ही स्वरूप में आकर मिलते हैं और स्त्री भक्ति करने वाले स्त्री-रूप में व शूकर के रूप में जा मिलते हैं।" "विषय-

* भक्तियोगेनमन्निठोमद्भावायौंपपद्यते। भगवान् श्रीकृष्ण।

विरक्त" बस इसी एक शब्द में सम्पूर्ण ब्रह्मचर्य का सार भरा हुआ है जो कि "भगवद्भक्ति" हर किसी को सहज ही में 'निस्सन्देह' प्राप्त होती है। आत्मोद्धार चाहने वालों को अवश्य अनुभव करना चाहिए।

भोजन के प्रत्येक कौर से जैसे भूख की शान्ति व शरीर की पुष्टि तथा कान्ति बढ़ती है, वैसे ही ज्यों-ज्यों भक्ति का सेवन किया जाता है त्यों-त्यों विरक्ति और मुक्ति भी मनुष्य को निस्सन्देह प्राप्त होती रहती है।

संक्षेप में कहा जाय तो विषय वैराग्य ही भाग्य है और यही शान्ति का मूल है। आचार्य कहते हैं —"दुखी सदा कः?" सदा दुःखी व अभागा कौन है? "विषयानुरागी" जो विषयासक्त है सो! "शान्ति शान्तिमाप्नोति न काम कामी" भगवान कहते हैं—"कामी पुरुष कदापि शान्त नहीं हो सकता।" विषय-वासना ही सम्पूर्ण दुःखों की जड़ है और विषय वैराग्य ही सम्पूर्ण सुखों की एकमात्र कुंजी है और यह विषय वैराग्य-किंवा विषय-विरक्ति भगवान की भक्ति से हमें निस्सन्देह प्राप्त होती है ऐसा असंख्य महापुरुषों का तथा तुलसीदासजी जैसे सच्चे महाभक्त का भी स्वानुभाविक सिद्धान्त है — "प्रेमभक्ति जल बिनु खग राई, अभ्यन्तर मल कबहुँ न जाई।" अहह! बहुत ही सत्य है!

सत्य बचन अरु नम्रता, परतिय मातु समान।
इतने पर हरि ना मिलें, तुलसीदास जमान।।1।।

अतः यदि हमें अपना उद्धार करना हो, अपने मन को दुरुस्त करना हो, परम शुद्ध व परम श्रेष्ठ बनना हो, तो रोज नित्य नियम पूर्वक परम कृपालु परमात्मा का भजन, पूजन हमें अवश्य ही करना

चाहिए। भगवद्-भक्ति ही नये दुखों से मुक्ति पाने का तथा चित्त-शुद्धि का सर्वश्रेष्ठ उपाय है और चित्त-शुद्धि ही ब्रह्मचर्य का सच्चा रहस्य है।

20. नित्य नियमावली का पाठ

रोज प्रातः इस ब्रह्मचर्य नियमावली का अवलोकन व पठन करना कभी न भूलना चाहिए, क्योंकि इसमें ब्रह्मचर्य की रक्षा का सार है — इसी में चेतावनी है, इसी में ब्रह्मचर्य-संस्कार है। नियमावली को एक बार प्रातःकाल रोज देखो। बहुत उपकार होगा। हम विश्वास दिलाते हैं कि यह आपका "नियम दर्शन का पठन कभी निष्फल नहीं होगा।" तुम्हें यह अवश्य बलपूर्वक सन्मार्ग-पथ पर घसीट कर ले आयेगा। इतना ही नहीं बल्कि यदि कोई इस नियमावली का सतत एक वर्ष तक पाठ शुरू रक्खेगा तो उससे क्या ही ऊँचे भाव पैदा होंगे इसका खुद उसी को अनुभव हो जायेगा। हाथ कङ्गन को आरसी क्या? हम प्रतिज्ञा-पूर्वक कह सकते हैं कि यह पच्चीस नियम या "ब्रह्मचर्य नियम-पचीसा" मुर्दे को भी चैतन्यमय बना सकता है। बस! इससे अधिक क्या कहें! स्वयं अनुभव कीजिए। ॐ! इति!

21. सम्पूर्ण सुधारों का दादा ब्रह्मचर्य

आजकल देश भर में शूरों की सेना बढ़ रही है। जिसे देखो वहीं व्याख्यान-दाता और देश-सुधारक बनता फिरता है। इधर-उधर मण्डूक-मण्डली से टर्र-टर्र कोलाहल सुनाई दे रहा है। कागजी घोड़ों के खुरों की खनखनाहट जोर-जोर से कानों में घुस रही है। ऐसा मालूम होता है मानो अब कोई बड़ा भारी कर्मवीर हमारी सहायता

करने के लिए आ रहा है! परन्तु है क्या, "कुछ नहीं!" कोई देशकार्य के बहाने कोई देशभक्ति के बहाने, कोई समाज स्थापना के बहाने, अपना-अपना स्वार्थसाधन कर रहे हैं। कोई-कोई ऐसे उदार पुरुष हैं कि बिना पैसे लिए व्याख्यान ही नहीं देते? भला ऐसे देश-भक्ति-शून्य वाक्-शूर पण्डितों से देश का क्या सुधार हो सकता है? हमें ऐसे प्रत्यक्ष निस्वार्थी कर्मवीर की बड़ी भारी आवश्यकता है जिनके केवल मुख ही नहीं, बल्कि सम्पूर्ण शरीर हमारे सच्चे कर्तव्य की हमें सच्ची शिक्षा दे सकते हैं। एक आदर्श पुरुष देश का जितना सुधार कर सकता है, उस सुधार का एक सहस्रांश भी सुधार हजारों निर्वीर्य वाक्शूर पंडित अपने आयुभर के कोरे व्याख्यानों से नहीं कर सकते। व्याख्यानबाजों से कोई कदाचित् समझता हो कि भारत अब जाग उठा, तो यह उसकी गलती है। भारत जैसे पहले था वैसा आज भी है। हिन्दुस्तान पहले की तरह आज भी ठंडा ही है। विशेष फरक हुआ है सो यही कि वह पहले से आज अधिक बड़बड़ करने लगा है। भारत में प्रत्यक्ष निस्वार्थी कर्मवीर बहुत ही कम दिखाई देते हैं, स्वयं व्यभिचारी, अत्याचारी व दम्भी होने पर भी अपने को सदाचारी और ब्रह्मचारी समझना तथा लोगों के नेता होने का दम भरना, इससे सुधार तो नहीं बल्कि भारत का बिगाड़ ही अधिक हुआ है और होगा। बगैर नीतिबल के चारित्र्यबल के—कोई पुरुष कदापि श्रेष्ठ व यशस्वी हो ही नहीं सकता, यह अटल सिद्धान्त है। और नीतिबल, चरित्रबल किंवा आत्मबल बिना ब्रह्मचर्य के धारण किये सप्त जन्म में भी प्राप्त नहीं हो सकता, यह भी उतना ही सत्य सिद्धान्त है। अपने को नेता समझने वाले बड़े-बड़े लोग आज दो चार ही नहीं बल्कि सैकड़ों सुधारों के पीछे पड़े हैं। क्या सामाजिक, क्या धार्मिक, राजनैतिक कोई भी सुधार क्यों न हो, परन्तु बिना इस एक विषय में अर्थात् ब्रह्मचर्य सुधार किए कोई भी सुधार कदापि

चिरस्थायी व यशस्वी नहीं हो सकता, इस सिद्धान्तवाक्य को हमें हृदय-पट पर अङ्कित कर अपनी दृष्टि के सामने बड़े-बड़े अक्षरों में टँगवा कर रखना चाहिए और रोज उसका दर्शन करना चाहिए। क्षणिक सुधार किस काम का? पानी पर लकीर खींचने से क्या मतलब? तथा जड़ को छोड़कर डाल और पत्तियों पर पानी छिड़कने से क्या लाभ? यह नितान्त सत्य है कि सम्पूर्ण सुधारों की ओर यश की कुञ्जी एक मात्र ब्रह्मचर्य ही है। बिना वीर्य धारण किए किसी जाति की कदापि उन्नति नहीं हो सकती। निर्वीर्य जाति दूसरों की सदा गुलाम ही बनी रहती है। यदि हमें गुलामी को जड़ मूल से हटाना हो, हमें स्वतन्त्र, सुखी, शक्तिशाई और वैभव सम्पन्न बनना हो, पहले की तरह पुनः श्रेष्ठ बनना हो तो हमें पहले के समान पुनः वीर्य सम्पन्न अवश्य ही बनना होगा। बिना ब्रह्मचर्य धारण किये हम कदापि पूर्व वैभव प्राप्त नहीं कर सकते। ब्रह्मचर्य ही सम्पूर्ण उन्नति का बीज मन्त्र है। ब्रह्मचर्य ही सम्पूर्ण सुखों का निदान है!! ब्रह्मचर्य ही एकमात्र सम्पूर्ण सुधारों का दादा है!!

22. हमारी भारत-माता

अब स्पष्ट मालूम हो गया कि केवल ब्रह्मचर्य-धारण ही से हमारा तथा देश का सच्चा कल्याण है, पुनरुद्धार है। ब्रह्मचर्य ही से हम पुनः सिंह बन सकते हैं, ब्रह्मचर्य ही से हम सभी को भयभीत कर सकते हैं, ब्रह्मचर्य ही से हम स्वतन्त्र तथा सिद्धियाँ प्राप्त कर सकते हैं, ब्रह्मचर्य ही से हम स्वतन्त्र तथा सिद्धियाँ प्राप्त कर सकते हैं, ब्रह्मचर्य ही से हम स्वतन्त्र तथा सम्पूर्ण जगत् के स्वामी बन सकते हैं। यही नहीं बल्कि ब्रह्मचर्य ही से हम परब्रह्म को वशीभूत कर सकते हैं, फिर सामान्य लोगों की बात ही क्या है।

जो भारत एक समय सिंह तुल्य निर्भय, स्वतन्त्र व बलिष्ठ था, जिसके गर्जन से सम्पूर्ण दिगमंडल काँप उठता था, जिसकी तरफ कोई भी राष्ट्र आँख उठा के नहीं देख सकता था, जिस भारत में मणि-मौक्तिक के खिलौने हमारे हाथ में रहते थे, उसी भारत में आज हमारे हाथ की रोटी का टुकड़ा भी छीन लूटकर और मारपीट कर दूसरे लोग ले जा रहे हैं और हम भूखों मर रहे हैं! हाय! इससे बढ़कर और दुःखमय स्थिति कौन सी हो सकती है? आज हम बकरी के माफिक बन गये हैं। जो आता है वही हमें हलाल करता है। हम अपना सच्चा सिंहस्वरूप भूल गये हैं। हममें पूर्वजों का वीर्य नहीं दिखाई देता, हम आज निर्वीर्य हो गये हैं।

ऐ मेरे परम प्रिय भाइयो और बहनो! आँखें खोलो! जागो! विषय की मोहनिद्रा से अति शीघ्र जागो और अपनी तथा देश की स्थिति पर कृपा दृष्टि डालो! हमारी असहाय भारत-माता आँसू-भरे नयनों से, आशायुक्त अंतःकरण से तुम्हारी तरफ देख रही है। भाइयो! अपनी इस परम प्यारी भारत-माता को अब दरिद्रता से मुक्त कीजिये, उसका वैभव उसे पुनः प्राप्त करा दीजिये! भारत की स्वतन्त्रता एकमात्र हमारी स्वतन्त्रता के ऊपर सर्वथा निर्भर है और हमारी स्वतन्त्रता एकमात्र विषय की गुलामी छोड़ने में अर्थात् पूर्वजों की तरह वीर्य धारण करने ही में बनी रह सकती है।

जैसे कोई गत-वैभव असहाय विधवा अपने एकलौते पुत्र पर सुख की आशा रख कर-दुःख में दिन बिताती है उसी प्रकार यह परम दुखी भारत-माता भी तुम जैसे बालकों पर सुख की आशा रखकर जीवन धारण किये हुए है और बड़े कष्ट व आपदा को सह रही है! वह अब कहाँ तक धीर धरेगी, मालूम नहीं।

चेतावनी

"तू सिंहशावक सिंहबालक! छोड़ अपनी भीरुता।
पूर्वजों के तुल्य जग में अब दिखा दे वीरता।।1।।
वीर्य ही में वीरता है, वीर्य धारण अब करो।
आर्य-माता कष्ट में है दुःख उसका तुम हरो।।2।।
प्राण धारण कर रही है बाट सबकी ढूँढ़ती।
हाय तो भी हिंदजनता विषय-सुख में सो रही।।3।।
घोर निद्रा छोड़ करके जग उठो अब एक दम।
आर्य पुत्रो! शीघ्रता से अब बढ़ाओ निज कदम।।4।।
दासता से मृत्यु अच्छी दीनता को फेंक दो।
राज्य अपना आत्मबल से प्राप्त कर दिखलाय दो।।5।।
वीर्य ही में वीरता है! बाहुबल है!! राज्य है!!!
आत्मबल* में मुक्तता है! और मारग त्याज्य है"।।6।।

अतएव ऐ वीर पुत्रो, अब ऐसा मुर्दापन छोड़ दो! स्वयं अपने पूर्वजों की तरह ब्रह्मचर्य धारण कर वीर्यवान् और नरसिंह बनकर अपनी दुःखी माता को अब तत्काल मुक्त करो व मुक्त करके उसे उनके पूर्व वैभवयुक्त स्वातन्त्र्य-सिंहासन पर आदरपूर्वक बिठला दो।

---

*आत्मबल यानी अपना बल, सच्ची स्वतन्त्रता अपने ही बाहुबल से मिल सकती है और चिरकाल तक भोगी जा सकती है। दूसरों के बल मिली हुई स्वतन्त्रता परतन्त्रता के तुल्य होती है क्योंकि वह बिना आत्मबल के अपने बल के — बहुत काल तक अपने पास रह नहीं सकती? सारांश —"बल में बल अपना ही बल है।"

अहह! क्या ही वह आनन्द का दिन होगा! प्रभो अब कृपा करो और "यह शुभ दिन" अति शीघ्र दिखलाओ।

परमात्मा तुम्हें सुबुद्धि तथा बल प्रदान करे, ऐसा हमारा आपको पूर्ण प्रेमाशीर्वाद है।

"पद्य"

"बताओ मुझे देश कोई कहीं।
इसी हिन्द का हो ऋणी जो नहीं।।1।।
जहाँ थे भीष्म भीम जैसे बली।
सुखी दीर्घजीवी, शुची, निश्छली।।2।।
रहा विश्व में जो बड़े से बड़ा।
वही देश! हा, आज नीचे पड़ा।।3।।
बचाओ उसे जोश जी में भरो।
उठो भाइयो! वीर्यरक्षा करो"।।4।।

वीर्यरक्षा ही आत्मोद्धार है। वीर्यरक्षा ही देशोद्धार है!! वीर्यरक्षा ही स्वर्गद्वार है!!! सम्पूर्ण गुलामी से मुक्ति पाने का एकमात्र दिव्य साधन है।

किस काम की नदी वह, जिसमें नहीं रवानी।
जो जोश ही न हो तो किस काम की जवानी।।1।।

बस प्यारे! सब की जड़ एकमात्र ब्रह्मचर्य ही है। ब्रह्मचर्य ही से ब्रह्म की प्राप्ति होती है और ब्रह्मचर्य ही से मनुष्य काल को जीत लेता है। इसके लिये वेद का प्रमाण—

ब्रह्मचर्येण तपसा देबा मृत्युमुपाघ्नत।
इन्द्रोह ब्रह्मचर्येण देवेभ्यः स्वराभरत।।1।।

—अथर्ववेद 1-5-19

ऋषियों ने ब्रह्मचर्य के तप ही से मृत्यु को जीत लिया और ब्रह्मचर्य से ही उन्हें आत्मप्रकाश भी हुआ है, अर्थात् वे ईश्वरत्व को प्राप्त हुए हैं।" अतएव—

उत्तिष्ठात जाग्रत प्राप्यवरान्निबोधत्।

उठो! जागो!!! और सद्‌बोध रूपी महाप्रसाद का यथेष्ठ सेवन कर आप भी स्वयं देवता स्वरूप बन जाओ।

ॐशान्ति पुष्ठिस्तुष्टिश्चातुॐ

ॐतत्सत् ब्रह्मार्पणमस्तु।

छात्रहितकारी पुस्तकमाला द्वारा प्रकाशित

निम्नलिखित पुस्तकें हमसे मँगाइये

सदाचार एवं चरित्र निर्माण सम्बन्धी पुस्तकें

1. ब्रह्मचर्य ही जीवन है
2. सफलता की कुञ्जी
3. हमारे हरिजन

स्वास्थ्य एवं चिकित्सा

1. शरीर-विज्ञान और तात्कालिक चिकित्सा
2. धातु-रोग और उसका इलाज
3. फल उनके गुण तथा उपयोग
4. योगासन और चिकित्सा
5. किशमिश चिकित्सा
6. स्वास्थ्य के शत्रु-चाय और सिगरेट
7. आदर्श भोजन
8. मद्यपान

काव्य व आलोचना

1. गुप्त जी की काव्यधारा
2. हिन्दी के निर्माता
3. अग्नि पुष्प

यात्रा खोज व आविष्कार

1. खोज के पथ पर
2. मेरी केदार-वदरी-यात्रा

प्रहसन व नाटक

1. मिरुजा जंगी
2. सिंहनी का दूध
3. बन्धु मिलन

कहानी एवं जीवन-चित्रण

1. आहुतियाँ
2. देश की आन पर
3. पावन स्मृतियाँ
4. त्याग और शौर्य की कहानियाँ
5. रत्न-समुच्चय
6. देश-सेवी नेहरू परिवार

गल्प एवं उपन्यास

1. वीर राजपूत
2. शकारि विक्रमादित्य
3. एकांकी

(बालपयोगी कविताएँ)

4. बालक हो तो ऐसे
5. शिष्टता कैसे सीखें
6. गाँवों की चिड़ियाँ
7. अच्छे बनो, महान बनो
8. पाँच क्रान्तिकारियों की कहानियाँ
9. बालक तन्दुरुस्त कैसे बनें?

10. बालक जवाहर लाल कैसे बनें?
11. धार्मिक लोक कथाएँ
12. नन्हें-मुन्ने वीर जवाहर
13. कहावतों की कहानियाँ
14. बढ़ते कदम
15. विकास के चरण
16. जान हथेली पर
17. सेतुबंधु से रामराज्य
18. महाभारत की कहानियाँ
19. क्षमा का दंड
20. चिकित्सा विज्ञान की कहानियाँ
21. पुराणों की कहानियाँ
22. काया कल्प
23. कल्याण का पथ
24. भूत का भ्रम
25. रोचक लोक कथाएँ
26. सुबाहु बध
27. धर्मराज की पराजय
28. बड़ों का झूठा
29. चमत्कारी मन्त्र
30. कंजूसी का नतीजा
31. भाईचारे की कहानियाँ
32. स्वाधीनता संग्राम के शहीद

आधुनिक प्रकाशन गृह, आलोपीबाग, इलाहाबाद—211006